พระธรรมเทศนา

โดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ ศาลาลุงชิน



พระธรรมเทศนา

โดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ ศาลาลุงชิน

พระธรรมเทศนา โดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ ศาลาลุงชิน

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๔๓๓-๐๙๐-๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๐
จำนวนพิมพ์ ๔๐,๐๐๐ เล่ม

ถอดเสียงพระธรรมเทศนา โดย คุณวิลาศินี เขื่อนแก้ว และคุณปริชญา พรหมดี
ออกแบบปก โดย คุณอาบทิพย์ ธีรวงศ์กิจ
ออกแบบรูปเล่ม โดย คุณบุณยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ
เรียบเรียงและจัดพิมพ์ โดย กลุ่มวิมุตติ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์
๑๑๓/๑๓ ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี
แขวงอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๔-๖๙๔๔, ๐-๒๔๒๔-๗๒๙๒, ๐-๒๔๒๔-๖๘๕๐-๑

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่น ๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก เว็บวิมุตติ http://www.wimutti.net

หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วยเทอญ

คำนำ

ในยุคที่มนุษย์เราต่างดิ้นรนไขว่คว้าแสวงหาความสุขจากวัตถุภายนอก จนลืมนึกถึงความสุขอันประณีตจากภายใน หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นผู้หนึ่งที่พยายามชี้แนะให้พวกเราทั้งหลายได้เห็นตามว่า แท้จริงความสุขนั้น ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาอยู่แล้ว เพียงแค่ *"มีสติระลึกรู้รูปนาม ตรงตามความเป็นจริง ในปัจจุบัน"* เราก็จะได้ลิ้มรสความสุขอันประณีตอีกชนิดหนึ่ง ที่พวกเราแทบจะไม่เคยรู้จักมาก่อน

หลวงพ่อท่านพากเพียร ทุ่มเท และเสียสละ เพื่ออบรมสั่งสอนธรรมะอันเรียบง่ายและลัดสั้น ที่เรียกว่า "สัมมาสติ" ซึ่งเป็นธรรมะที่มีความสำคัญและจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ให้แก่ศิษย์ด้วยใจกรุณา ปรารถนาให้ศิษย์ทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง ซึ่งในระยะหลังนี้ ก็ปรากฏว่ามีผู้สนใจปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก จนบางครั้ง หลวงพ่อจะเปรยกับศิษยานุศิษย์ว่า "เหนื่อย" ถึงกระนั้น ท่านก็มิได้ย่อท้อต่อการเผยแผ่พระธรรมคือการเจริญสัมมาสติ อันเป็นธรรมเบื้องต้นที่จะนำสัตว์ออกจากสังสารวัฏแม้แต่น้อย

เพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทิตาของศิษย์ที่มีต่อครูผู้ประเสริฐ คณะศิษย์จึงได้เลือกเฟ้นพระธรรมเทศนาที่หลวงพ่อแสดงไว้ ณ ศาลาลุงชิน โดยการถอดเสียงจากแผ่นบันทึก และเรียบเรียงมาเป็นตัวอักษร เพื่อเผยแผ่ไปถึงท่านผู้ใคร่ในการอ่าน หรือท่านที่ไม่สะดวกใช้เครื่องเล่นซีดีอีกทางหนึ่งด้วย โดยคณะศิษย์มีความหวังใจว่า จะเป็นการช่วยทุ่นแรงและแบ่งเบาภาระของหลวงพ่อได้บ้าง แม้สักเพียงเล็กน้อย ก็ถือว่าบรรลุวัตถุประสงค์ในการจัดทำหนังสือครั้งนี้แล้ว

หากความผิดพลาดใด ๆ จะปรากฏในหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมรับและขออภัยไว้ ณ ที่นี้ ขอพวกเราชาวพุทธ จงลงมือสร้างเหตุแห่งความหลุดพ้น ด้วยการเจริญสัมมาสติเป็นเบื้องต้น จนมีดวงตาเห็นธรรม และหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลายเป็นที่สุด ด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ

คณะศิษย์กลุ่มวิมุตติ

กรกฎาคม ๒๕๕๐

สารบัญ





พระธรรมเทศนา ครั้งที่ ๑

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๔๙

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้อัศจรรย์จริง ๆ นะ ถ้าทำถูกต้อง ใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าทำไม่ถูกต้อง ใช้เวลานาน ที่ไม่ถูกต้องก็คือไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้าจริง ๆ ท่านไม่ได้สอนให้พวกเราหนี ชาวพุทธจริง ๆ ต้องเป็นนักต่อสู้ ไม่ใช่คนขี้แพ้ ความทุกข์อยู่ที่ไหน ท่านสอนให้เราไปเรียนรู้ที่นั่น

ความทุกข์อยู่ที่กายของเรานี้ เข้ามาเรียนรู้ที่กาย
ความทุกข์อยู่ที่จิตใจ เข้ามาเรียนรู้ที่จิตใจของเรา

ที่จริงแล้วคนก็แสวงหาทางพ้นทุกข์มาตลอด ใคร ๆ ก็อยากพ้นทุกข์ทั้งนั้น ก่อนพระพุทธเจ้าเขาก็แสวงหาทางพ้นทุกข์แล้ว กระทั่งหมูหมากาไก่อะไร มันก็แสวงหาทางพ้นทุกข์ของมัน ที่นี้การแสวงหาทางพ้นทุกข์ที่มีมาตลอดนี้ มันก็แสวงหาตามชั้นตามภูมิ ตามความเข้าใจ ตามสติปัญญาของแต่ละคนแต่ละท่าน ไม่เหมือนกัน

บางคนหาทางพ้นทุกข์โดยการเสพสุข แสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลิน

พอใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น กลุ้มใจขึ้นมา ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปหาอะไรสวย ๆ ดู ไปทัศนาจร ไปหาของอร่อย ๆ กินแก้กลุ้ม หรือไปคิดอะไรให้เผลอ ๆ เพลิน ๆ นี่ก็เป็นวิธีหาความสุขอย่างหนึ่ง หาความสุขอย่างโลก ๆ หาความสุขโดยอาศัยการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธีหาความสุขอย่างนี้ พวกสัตว์เดรัจฉานก็ทำเป็น เช่น มันหิวขึ้นมาก็ไปหาอะไรกิน กินอิ่มแล้วมีความสุข แต่คนมีสติปัญญามากกว่านั้น เห็นว่าลำพังวิ่งหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยังไม่สุขจริงหรอก ต้องเที่ยวหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจไปเรื่อย ๆ มันพึ่งพิงสิ่งภายนอกมากไป หลายคนก็เลยมาหาความสุขทางจิตใจของตัวเอง

โดยเฉพาะพวกเข้าวัดทั้งหลาย มีความรู้สึกขึ้นมาอยู่เรื่อย ๆ เลยว่า ถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจของเราให้อยู่ในอำนาจของเราได้ เราจะมีความสุข ก็เลยเกิดการแสวงหาความสุขวิธีที่ ๒ คือการรักษาใจของเราให้ดี คนด่า ใจเราก็เฉย คนชม ใจเราก็เฉย วิธีหาความสุขอย่างนี้เพื่อตัวเราจะได้มีความสุข **นี้ก็ยังไม่ใช่ทางของพระพุทธเจ้า** เป็นการปรุงแต่งฝ่ายกุศล ปรุงแต่งความดีขึ้นมา แล้วชีวิตจะได้มีความสุขอย่างคนดี ๆ **สุขอย่างคนดีได้ ก็ทุกข์อย่างคนดีได้**

ทีนี้บางคนฉลาดกว่านี้อีก เห็นว่าถ้าตราบใดที่ยังต้องคอยรักษาจิตใจเอาไว้ มีการกระทบ มันคอยกระเทือน ก็คอยรักษาอยู่เรื่อย ๆ ยังไม่สุขจริง อีกพวกหนึ่งก็เลยคิดพัฒนาขึ้นไป ถ้าเราไม่ต้องกระทบอารมณ์เสียเลย มันจะมีความสุข พวกนี้ก็ฝึกเข้าฌานกัน ฝึกเข้าอรูปฌาน หรือฝึกเข้าอสัญญี พรหมลูกฟัก ไม่รับรู้โลกภายนอก ไม่สนใจ



โลกภายนอก ไม่มีอะไรมากระเทือน ไม่มีสิ่งใดมากระทบ พอไม่มีอะไรมากระทบ ใจก็ไม่ต้องกระเทือน

ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา วิธีหาความสุขมี ๓ แบบ อันแรก เที่ยวหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ ตอบสนองกิเลสไปเรื่อย ๆ แล้วก็มีความสุข การหาความสุขแบบนี้เป็นความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล เรียกว่า **อปุญญาภิสังขาร** หรือเป็นความสุดโต่งในข้างที่เรียกว่า ***กามสุขัลลิกานุโยค*** ตามใจกิเลสแล้วมีความสุข

อย่างที่ ๒ มีการควบคุม คอยบังคับตัวเอง อันนี้เป็นความปรุงแต่งฝ่ายกุศล เรียก **ปุญญาภิสังขาร** หรือเรียก ***อัตตกิลมถานุโยค*** การบังคับควบคุมตัวเอง

ความปรุงแต่งอย่างที่ ๓ หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ เรียก **อาเนญชาภิสังขาร**

ในโลกมีความปรุงแต่งทั้ง ๓ อย่างนี้ ความปรุงแต่งทั้ง ๓ อย่างนี้กระทำไปเพื่อตอบสนองอัตตาตัวตนทั้งสิ้น

เพราะเราไม่รู้ความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เราคิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา อยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ ก็เลยต้องดิ้นรนปรุงแต่ง ๓ แบบ ทีนี้พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคม ท่านบอกว่าตราบใดที่ยังปรุงแต่งอยู่ มันไม่ได้แก้ปัญหาตรงจุด มันแก้ที่ปลายทางเท่านั้นเอง ตรงจุดจริง ๆ ก็คือ ตัวตนมีมั้ย ถ้ามาศึกษากาย ศึกษาใจของเราเอง จนวันหนึ่งปัญญามันแจ้ง ละอวิชชาได้ รู้แจ้งว่ากายนี้ไม่ใช่

ตัวเรา ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ก็ปล่อยวางความยึดถือกาย ปล่อยวางความยึดถือใจได้

อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ความไม่รู้อริยสัจข้อที่ ๑ ได้แก่ **ความไม่รู้ทุกข์** คือเราไม่รู้ว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ เราคิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราเป็นตัวดี ตัววิเศษ เราก็ต้องดิ้นรน อยากให้มันดีไปเรื่อย ๆ อยากให้มันเป็นสุขไปเรื่อย ๆ อยากให้มันพ้นทุกข์ไปเรื่อย ๆ ดังนั้น ให้เราเรียนรู้รู้เข้ามาที่กาย รู้ลงเข้ามาที่ใจ นี่วิธีการของพระพุทธเจ้า เรียนรู้ลงมาที่กายที่ใจของเราเอง จนเห็นความจริงเลย กายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก กายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ ความดิ้นรนหวงแหนร่างกายนี้จะสลายไป หรือเรียนรู้ลงไปที่จิตใจ จะเห็นเลยจิตใจเป็นของไม่เที่ยง เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาถึงจิตถึงใจเราล้วนแต่ของชั่วคราวทั้งนั้น กระทั่งตัวจิตตัวใจเองก็ของชั่วคราว จิตเดี๋ยวก็เกิดทางตาแล้วก็ดับไป เกิดทางหูแล้วก็ดับไป เกิดทางใจแล้วก็ดับไป มีแต่ของชั่วคราวทั้งหมด

พอเห็นอย่างนี้ เห็นความจริงแล้ว จิตนี้ไม่ใช่ตัวเราที่เที่ยงแท้ถาวรอะไร ความดิ้นรนที่จะให้จิตมีความสุข ความดิ้นรนที่จะให้จิตพ้นทุกข์มันก็จะสลายไป ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงเกิดจากการที่จิตของเราฉลาดรู้ความจริงของจิตของใจจนมันหมดความดิ้นรน การที่เรารู้กายรู้ใจนั้นเรียกว่า **รู้ทุกข์**

ครูบาอาจารย์สอนมานะ อย่างหลวงปู่เทสก์เคยสอน **รู้ทุกข์นั่นแหละ ละสมุทัย** ถ้าเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้งว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา ก็ละสมุทัยคือละความดิ้นรน ใจมันจะเลิกดิ้นรนเที่ยววิ่งหาความสุข เลิกดิ้นรนเที่ยว



วิ่งหนีความทุกข์ ใจที่มันเลิกดิ้นรนจะเข้าถึงความสงบที่แท้จริง อันนี้เรียกว่านิโรธ นิโรธหรือนิพพานนั่นเอง คือความสงบความระงับจากกิเลส จากตัณหา จากความวุ่นวาย หลุดพ้นออกมาจากขันธ์ จากกายจากใจ มีกายมีใจสักแต่ว่าอาศัยอยู่ทั้งสิ้น

เป็นผู้ปฏิบัติให้รู้สึกอยู่ตลอดเวลาเลย กายนี้ไม่ใช่ตัวเรานะ เป็นของโลก ยืมโลกมาใช้ชั่วคราว จิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นนามธรรมอันหนึ่ง เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ใจจะพ้นทุกข์นะ ใจจะเข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง หน้าที่ของพวกเราก็คือคอยรู้กายคอยรู้ใจมาก ๆ ไว้ รู้เข้าไปมาก ๆ จนมันเข้าใจความจริง เครื่องมือที่จะรู้กายรู้ใจของเราเรียกว่า 'สติ' การที่เข้าใจความจริงเรียกว่า 'ปัญญา' สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา สติเป็นตัวระลึกรู้ อะไรเกิดขึ้นในกายคอยรู้ อะไรเกิดขึ้นในใจคอยรู้ รู้มากเข้า ๆ ปัญญามันเกิด จึงเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าไม่ใช่ตัวเรา ความดิ้นรนในใจจะหมดไป จิตที่หมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่งนั้นแหละ จึงเข้าถึงสันติสุข หรือนิพพาน

นิพพานไม่ใช่โลก ๆ หนึ่ง ในพระอภิธรรมสอนชัด ๆ เลย นิพพานมีสันติลักษณะ มีลักษณะสงบสันติ สงบจากอะไร สงบจากกิเลส สงบจากอะไร สงบจากขันธ์ ขันธ์ก็คือกายกับใจเรานี่เอง เป็นเครื่องเสียดแทง หน้าที่ของพวกเราคือคอยรู้สึกอยู่ที่กาย คอยรู้สึกอยู่ที่ใจตัวเอง กรรมฐานนี้ ถ้าเลยกายเลยใจของเราออกไปแล้วละก็ มันเฝือไปนะ มันอ้อมค้อมไป เพราะฉะนั้น คอยรู้อยู่ที่กาย คอยรู้อยู่ที่ใจ ครูบาอาจารย์รูปหนึ่งเคยสอนหลวงพ่อสมัยหลวงพ่อยังไม่ได้บวช ท่านสรุปให้

ฟังง่าย ๆ นะ ท่านบอกว่าการปฏิบัตินี่ **ให้มีสติรู้ลงที่กาย รู้ลงที่ใจ อย่างเป็นปัจจุบัน** มีเท่านี้เอง ครูบาอาจารย์รูปนี้ตอนนี้ท่านก็ยังอยู่นะ เป็นเสาหลักของสายวัดป่า

รู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ที่ใจ ทีนี้ทำยังไงเราจะรู้กายรู้ใจได้ ตัวนี้ตัวสำคัญต้องค่อย ๆ เรียน ค่อย ๆ ศึกษา เพราะเราจะรู้สึกว่าเรารู้กายรู้ใจตัวเองอยู่แล้ว ทั้งที่ในความเป็นจริงในโลกนี้ไม่มีคนรู้กายรู้ใจตัวเองหรอก มีแต่คนหลง มีแต่คนเผลอ คนที่สามารถรู้กายรู้ใจตัวเองได้ มีนับตัวได้ ส่วนมากก็คือเราจะตื่นขึ้นมาแต่กาย แต่ใจเรานี่จะคิด ๆ ฝัน ๆ ไปทั้งวัน ใจเราไม่ตื่นนะ ใจเราจะคิด ใจเราจะฝันไปเรื่อย ๆ ต้องค่อย ๆ ฝึกจนใจของเราตื่นขึ้นมา ตื่นทั้งกายตื่นทั้งใจนะ จิตใจที่ตื่นขึ้นมานั่นแหละ คือตัว 'พุทโธ' ที่เรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจของเราไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตใจของเราส่วนใหญ่ในโลก เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ไม่ใช่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สังเกตให้ดี ใจเรานี้ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับนะ เราคิดทั้งวัน เรารู้เรื่องราวที่เราคิด สังเกตให้ดีนะ พวกเราเวลาเราคิดอะไรไป เรามักจะรู้เรื่องที่เราคิด เรื่องราวที่เราคิดนี้เรียกว่า สมมติบัญญัติ แต่ในขณะที่เรารู้เรื่องราวที่เราคิด เราจะลืมกายลืมใจตัวเอง มีกายก็เหมือนไม่มี เช่น นั่งอยู่ไม่รู้ว่านั่งอยู่ นั่งฟังหลวงพ่อพูดรู้เรื่องพยักหน้าหงึก ๆ นะ แต่ใจไปที่อื่น เราไม่รู้กาย ร่างกายเคลื่อนไหวไม่รู้สึก เราไม่รู้ใจตัวเอง จิตใจเราเป็นสุขก็ไม่รู้ เป็นทุกข์ก็ไม่รู้ เฉย ๆ ก็ไม่รู้ เป็นกุศลก็ไม่รู้ เป็นอกุศลก็ไม่รู้ เราไม่รู้อะไรเลยที่เกี่ยวกับตัวเราเอง ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับกายกับใจ เรารู้แต่เรื่องราวที่เราคิดเอาเอง



การที่รู้เรื่องราวที่เราคิดเอาเองนั่นแหละ เรียกว่า **รู้สมมติบัญญัติ** ในขณะที่การรู้กายรู้ใจ เรียกว่า **รู้อารมณ์ปรมัตถ์** คือรูปนาม ฟังแล้วน่ากลุ้มใจ เรียกว่ากายกับใจก็แล้วกันนะ ให้คอยรู้กายรู้ใจ คนในโลกไม่รู้กายรู้ใจ มีแต่คนลืมตัว มีแต่คนหลง มีแต่คนเผลอ เผลอคิดทั้งวัน

เวลาดู เราก็เผลอดู

เวลาฟัง เราก็เผลอฟัง

เวลาคิด เราก็เผลอไปคิด

ลืมกายลืมใจตัวเองตลอดเวลา

เมื่อเราลืมกายลืมใจตลอดอย่างนี้ เราก็ไม่สามารถเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ปัญญามันไม่เกิด ไม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจได้ว่า มันไม่ใช่ตัวเราหรอก เราไปหลงยึดติดอยู่ ความเป็นตัวเราก็เกิดขึ้นมา ทีนี้ทำยังไงเราจะรู้กายรู้ใจได้

ศัตรู ของการรู้กายรู้ใจของเรามี ๒ อย่าง

ศัตรูหมายเลขหนึ่ง ก็คือ การที่เราหลงไปอยู่กับความคิดของเรานั่นแหละศัตรูหมายเลขหนึ่ง ถ้าเมื่อไหร่เราสามารถรู้ทันว่าใจเราไหลไปคิดแล้ว เมื่อนั้นเราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้ ถ้าเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกนะ เราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน ธรรมะนี้ถ้าใครเข้าถึงแล้วจะอุทานเลยว่า "อัศจรรย์จริง ๆ อัศจรรย์" ดูในพระไตรปิฎกนะ เวลาพระพุทธเจ้าเทศน์จบ คนจะอุทาน "อัศจรรย์จริง ๆ แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า แจ่มแจ้งนัก" ไม่ใช่ว่า "สับสนนักพระเจ้าข้า" จะอุทานว่า "แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย" ของง่าย ๆ นะ

ศัตรูหมายเลขสอง คือการเพ่งกายเพ่งใจ ทำให้ไม่สามารถรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้ เพราะมันนิ่งไปหมด

พระพุทธเจ้าเป็นคนจุดไฟขึ้นมาแล้วคนตาดีก็มองเห็นแสงสว่าง มองเห็นสิ่งต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ธรรมะจริง ๆ ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่พวกเราไม่ค่อยได้ยินไม่ค่อยได้ฟัง เราชอบไปคิดเอาเอง ชอบหลงอยู่ในโลกของความคิด การตื่นขึ้นมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง เป็นสิ่งที่ยากที่สุด ทางลัดที่สุดที่จะตื่นขึ้นมา ก็คือรู้ทันว่าใจเราหนีไปคิดแล้ว

มีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ไม่ใช่สายวัดป่า หลวงพ่อเทียน วัดสนามใน ท่านสิ้นไปแล้วนะ หลวงพ่อเทียนท่านสอนเหมือนกัน ธรรมะมันลงกันนะ สายไหนก็เหมือนกันแหละ ถ้าทำถูกต้องก็อันเดียวกัน หลวงพ่อเทียนท่านสอนว่า **“ถ้าเมื่อไหร่รู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ”** รู้ว่าจิตคิดนะ ไม่ใช่รู้เรื่องที่จิตคิด สองอันนี้ไม่เหมือนกัน ในโลกนี้มีแต่คนรู้เรื่องที่จิตคิด แต่ไม่รู้ว่าจิตกำลังแอบไปคิดอยู่ เพราะฉะนั้น หน้าที่ของเราค่อย ๆ ศึกษา ค่อย ๆ สังเกตตัวเองไป

ศึกษายังไง สังเกตยังไง เอาตั้งแต่ตอนนี้เลย ศึกษาตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย เรียนกับหลวงพ่อนะ ไม่ต้องเรียนแล้วฟังให้รู้เรื่อง แต่เรียนแล้วหัดสังเกตสภาวะจริง ๆ ไปเลย นั่งฟังหลวงพ่อพูดน่ะ สังเกตมั้ย เดี๋ยวมองหน้าหลวงพ่อแวบนึง เดี๋ยวฟังหลวงพ่อพูดหน่อยนึง แล้วก็แอบไปคิดดูออกมั้ย ฟังไปคิดไป ไม่ได้ฟังอย่างเดียว ฟังนิดนึงแล้วก็คิด แต่คิดตามไปนะ แล้วก็ฟังใหม่อีกหน่อยนึง คิดใหม่อีก นี่เราจะฟังไปคิดไป บางทีก็มองหน้าหลวงพ่อนิดนึง แล้วก็มาฟัง ฟังแล้วก็มาคิด เราไม่เคยเห็นเลยว่ากระบวนการของใจเราทำแบบนี้ เดี๋ยวฟัง เดี๋ยวดู เดี๋ยวคิดนะ



จริง ๆ มันไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นแหละ แต่ที่ไปมากก็คือไปทางตา ไปทางหู ไปทางใจ ขณะที่เรานั่งอยู่นี่ สังเกตดู เดี๋ยวฟัง เดี๋ยวดู เดี๋ยวคิด สลับไปเรื่อย ๆ ให้เราคอยรู้ทันนะ ถ้าเรารู้ทันว่าใจเราไปคิด ขณะจิตนั้นเราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน เพราะเราจะหลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความจริงในฉับพลัน

ทันทีที่จิตตื่นขึ้นมา เราอยู่ในโลกของความจริงนะ ถ้าสติระลึกรู้กาย เราจะเห็นทันทีว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ แต่คนทั่ว ๆ ไปจะลืมตัวเองนะ ลืมกายลืมใจ จะไม่เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า **ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ กายกับใจเป็นทุกข์** คนทั่ว ๆ ไปไม่มีใครรู้สึกหรอก ว่ากายกับใจเป็นทุกข์ กระทั่งพวกเราในห้องนี้นะ สิ่งที่พวกเรารู้สึกก็คือ ร่างกายนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง จิตใจของเราเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง เราไม่ได้เข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านบอกว่ากายเป็นทุกข์ใจเป็นทุกข์ แต่เราเห็นว่ามันทุกข์บ้างสุขบ้าง ทำยังไงจะเห็นว่ามันเป็นทุกข์จริง ๆ ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าไม่สามารถเห็นว่ามันเป็นทุกข์จริง ๆ แต่เห็นว่าเป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง เราจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไม่ได้ เพราะอะไร เพราะกายนี้ยังมีทางเลือก มันสุขก็ได้ทุกข์ก็ได้ เพราะฉะนั้น เราขอเลือกเอาสุขไว้ก่อน ขอเลือกวิ่งหนีความทุกข์ไว้ก่อน จิตใจก็เหมือนกัน ถ้ายังมีสุขบ้างทุกข์บ้าง เราก็จะเลือกเอาจิตใจที่มีความสุข หลีกหนีจิตใจที่มีความทุกข์ เพราะฉะนั้น จะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไม่ได้จริง

แต่ถ้าเมื่อไรสติปัญญาแก่กล้า เห็นเลยกายนี้ทุกข์ล้วน ๆ จิตนี้ทุกข์ล้วน ๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

ถ้าสติปัญญาเห็นได้ถึงขนาดนี้ มันจะขว้างทิ้งเลยนะ มันจะปล่อยวางกายปล่อยวางใจ ไม่ต้องเชื้อเชิญ ไม่ต้องบังคับ มันจะสลัดทิ้งเอง เพราะมันรู้แล้วว่าเป็นของไม่ดี เป็นของเป็นทุกข์ จะทิ้งเลย เพราะฉะนั้น เห็นทุกข์เมื่อไหร่ ถึงจะเห็นธรรม

ทีนี้วิธีการที่เราจะเห็นกายเป็นทุกข์ เห็นใจเป็นทุกข์ ทำยังไง หลวงพ่อจะบอกวิธีเห็นกายเป็นทุกข์ กับวิธีเห็นจิตเป็นทุกข์ วิธีเห็นกายเป็นทุกข์ไม่ยากนะ อย่างเรานั่งอยู่นี่ คอยรู้สึกไว้ อย่าใจลอย อย่าเผลอไปคิดอะไรเรื่อยเปื่อยนะ คอยรู้สึกตัวเองเป็นระยะ ๆ เราจะเห็นเลยว่า เรานั่งอย่างสบาย ๆ ประเดี๋ยวเดียวก็เมื่อยละ นั่งประเดี๋ยวเดียวก็เมื่อย พอเมื่อยแล้วเราทำยังไง เราก็ขยับตัว เราเปลี่ยนอิริยาบถนะ พอเมื่อยปุ๊บเราก็ขยับอัตโนมัติเลย

เพราะเราหนีความเมื่อยด้วยวิธีนี้มาตลอดชีวิต เราไม่เคยรู้สึกเลย พอเมื่อยขึ้นมาเราก็ขยับตัวปั๊บ ความเมื่อยหายไปนะ เรารู้สึกไม่เห็นจะทุกข์ตรงไหนเลย ประเดี๋ยวความเมื่อยก็ตามมาทันอีก เราก็ขยับอีกนะ นั่งอยู่ก็นั่งขยับไปเรื่อย ๆ ยืนอยู่ก็ยืนขยับไปเรื่อย ๆ เดินมันก็ขยับอยู่แล้วล่ะ เราเดินมาก ๆ ก็เมื่อยนะ นอนอยู่ยังเมื่อยเลย คนปกตินะ สมมตินอน

๘ ชั่วโมง จะนอนพลิกซ้ายพลิกขวา พลิกซ้ายพลิกขวา ไม่ต่ำกว่าสี่สิบห้าสิบครั้ง ทำไมต้องนอนพลิก ก็เพราะมันเป็นทุกข์นั่นเอง ความทุกข์มันบีบคั้นร่างกาย มันทำให้ต้องขยับหนีไปเรื่อย ๆ

อิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ มันปิดบังทำให้เรามองเห็นความทุกข์ของกายไม่ได้ เพราะฉะนั้น อย่างเรานั่งอยู่นี่ นั่งให้สบาย ๆ นะ มีสตางค์มาก ๆ ไปซื้อเก้าอี้ตัวละแสนมานั่งก็ได้ ดูซิ มันจะมีความสุขจริงมั้ย ถ้าไม่ขาดสตินั่งประเดี๋ยวเดียวก็จะเห็นแล้วว่ามันทุกข์นะ มันทุกข์จริง ๆ มันทุกข์ล้วน ๆ นั่งไม่ขยับนี่ทุกข์ตายเลย ถ้าเป็นอัมพาตเป็นอะไรยิ่งกระดุกกระดิกไม่ได้นะ ทุกข์มากเลย เราก็ดิ้นหนีความทุกข์ไปทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ หลับแล้วก็ยังดิ้นไปดิ้นมา นี่ถ้าเรามีสติอยู่เนือง ๆ จะเห็นว่ากายนี้ทุกข์ล้วน ๆ เลย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง

คราวนี้มาดูจิตใจบ้าง

ธรรมะก็มีแต่กายกับใจนี่แหละ รู้กายแล้วว่ากายเป็นทุกข์ก็มาดูใจของเรา จะเห็นว่าใจเรามันไม่เที่ยง ความสุขก็อยู่ชั่วคราวนะ ความทุกข์ก็อยู่ชั่วคราว กุศลเกิดขึ้นก็ชั่วคราว เช่น เราเกิดความรู้สึกตัวขึ้น เราจะรู้สึกตัวได้แวบเดียว เดี๋ยวก็จะเผลอ เดี๋ยวก็จะลืมตัวครั้งใหม่ เพราะฉะนั้นตัวกุศล ตัวรู้สึกตัว หรือตัวสติเองก็เกิดชั่วคราวเหมือนกัน ไม่มีใครรักษาความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องยาวนานได้

สิ่งที่ทำให้จิตตั้งมั่นต่อเนื่องยาวนานได้มีอย่างเดียว คือ สมาธิ ไม่ใช่ตัวสตินะ สติไม่ต่อเนื่องยาวนาน เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับเป็นขณะ ๆ ไป อกุศลอย่างความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เกิดเป็นขณะ ๆ

เหมือนกัน เช่น ที่หลวงพ่อบอกให้หัดเมื่อกี้นะ นั่งฟังหลวงพ่อนี่ เดี๋ยวก็ดู ใจมันไปดูนะ อาศัยตาเป็นทางผ่านไปดูรูป อาศัยหูเป็นทางผ่านไปฟังเสียง อาศัยใจเป็นทางผ่านให้คิด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำงานหมุนจี๋ ๆ อยู่ทั้งวัน เดี๋ยวก็ดู เดี๋ยวก็ฟัง เดี๋ยวก็คิด สังเกตใจของเรา หาความเที่ยงแท้อะไรไม่ได้ ใจเรานี่พล่าน ๆ ตลอดเวลา ใจเราถูกความอยากบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็อยากดู เดี๋ยวก็อยากฟัง เดี๋ยวก็อยากคิด เดี๋ยวอยากโน่นอยากนี่ รวมทั้งอยากปฏิบัติ อยากฟังธรรม อยากไปวัด อยากมาศาลาลุงชินนะ ความอยากมันบงการเราตลอดเวลา ถ้าเราคอยรู้อยู่ที่ใจเรา เราจะเห็นเลย จิตใจเราไม่เคยเป็นอิสระเลย

จิตใจเราเป็นขี้ข้าของความอยากตลอดเวลานะ ถ้าพูดหยาบ ๆ นะ เหมือนเป็นขี้ข้าเป็นทาสเขาตลอดเวลา มันสั่งเราทั้งวันนะ สั่งอย่างโน้น สั่งอย่างนี้ เราก็ต้องทำตามมัน เช่น มันสั่งให้ไปเที่ยว ตัณหามันสั่งให้ไปเที่ยว เราไม่รู้ทัน เราก็ไปเที่ยว สบายใจ

ตัณหาเป็นเจ้านายที่ฉลาดที่สุด รู้จักให้คุณให้โทษ มันสั่งให้เราไปเที่ยว ถ้าเราได้ไปเที่ยว มันจะให้รางวัลเรานิดนึง จะสบายใจ จะสบายใจแวบเดียวนะ มันจะสั่งงานชิ้นใหม่อีกละ ถ้ามันสั่งให้ไปเที่ยวแล้วเราไม่ไปเที่ยว มันจะลงโทษเรา เราจะรู้สึกกลุ้มใจ อึดอัด มันสั่งให้ไปจีบสาวสักคนนะ ได้ไปจีบสาว ๑ คนมีความสุขละ พอได้ ๑ คน มันสั่งอีกให้จีบ ๒ คน ถ้าไม่จีบจะทุกข์ใจอีกละ นี่ มันจะสั่งเราทั้งวันเลย ดูคนที่ตกเป็นทาสมันจะมีความสุขที่ตรงไหน คอยดูอยู่ที่ใจนี่จะเห็นเลย ใจเรานี้ถูกโขกถูกสับอยู่ทั้งวัน หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย มีแต่ความเหน็ดเหนื่อยนะ ร่างกายของเรายังได้นอนพัก แต่จิตใจนี่แทบไม่ได้พักผ่อนเลย กลางคืน

ก็ฝันต่ออีกนะ ทรมานมากมีความทุกข์มาก คอยรู้อยู่ที่จิตใจเรานี่จะเห็นเลยว่าจิตใจเรานี่ทุกข์มาก จิตใจต้องทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่ได้พักผ่อน ถูกโขกสับตลอดเวลา เจ้านายมันโขกมันสับตลอดเวลา ทีนี้เราก็ไม่รู้ เราก็ไม่เคยเห็น

เราเป็นทาสที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทาส เมื่อเราเป็นทาสที่ไม่รู้ตัวว่าเป็นทาส เราก็ไม่สามารถปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระได้ เพราะเราไม่รู้ว่าเราเป็นทาสอยู่ เพราะฉะนั้น คอยดูใจเราไว้นะ ใจเราเดี๋ยวก็อยากไปโน่น เดี๋ยวก็อยากไปนี่ เดี๋ยวอยากคุยกับคนนี้ เดี๋ยวอยากรู้อยากมี คิดว่าอยากได้อย่างนี้นะ ได้มาแล้วจะมีความสุข กิเลสมันหลอกเรานะ ให้มันวิ่งหาความสุข วิ่งทั้งชาติก็ไม่ได้นะ ความสุขน่ะ

อย่างตอนเราเด็ก ๆ เราจะรู้สึกเลย ถ้าเรียนหนังสือจบจะมีความสุข พอเรียนจบปริญญาตรีมันบอกต่อนะ ต้องจบโทถึงจะมีความสุข ถ้าได้ดอกเตอร์ก็ยิ่งมีความสุขใหญ่ พอเรียนหนังสือจบแล้วก็อย่างนั้น ๆ แหละ ไม่เห็นมันจะมีความสุขตรงไหนเลย ในนี้ก็มีดอกเตอร์หลายคนนะ ไม่เห็นจะมีความสุขเท่าไหร่ มันสอนเราต่ออีกนะ ถ้าได้งานดี ๆ จะมีความสุข ถ้าได้เงินเดือนเยอะ ๆ จะมีความสุข มีแต่คำว่า ‘ถ้า’ ตลอดเลยนะ ถ้าได้ตำแหน่งใหญ่ ๆ จะมีความสุข มีแต่คำว่า ‘ถ้า’ เพราะฉะนั้นชีวิตวิ่งหาความสุขทั้งชาติเลยนะ ต่อไปถ้าได้มีครอบครัวที่ดี ๆ จะมีความสุข ถ้ามีลูกฉลาด ๆ จะมีความสุข ต่อไปพอแก่ ๆ ถ้าวันไหนไม่เจ็บไม่ไข้จะมีความสุข พอแก่มากจะใกล้ตาย เจ็บปวดทรมานมากแล้วจะรู้สึกขึ้นมาอีกละ ถ้าตายเสียได้จะมีความสุข คือจนตายยังคิดอีกนะ ถ้าตายได้จะมีความสุข วิ่งหาความสุขไปเรื่อย ๆ วิ่งพล่าน ๆ ยิ่งกว่า



หมาถูกน้ำร้อนนะ พูดแบบง่ายๆ มันพล่านตลอดเวลา แล้วมันจะมีความสุขที่ไหน มันไม่ได้มีความสุข

ความสุขมันรออยู่ข้างหน้าตลอดเวลา วิ่งหาตลอดชีวิตก็ไม่ได้มันมา วิ่งเหมือนจะหยิบได้แล้ว เหมือนจะคว้าเอามาได้แล้วก็เลือนหายไป หลุดมือไปลอยอยู่ข้างหน้าอีกแล้ว วิ่งไปเรื่อยๆ

นี่ถ้าเรามาคอยรู้อยู่ที่ใจเราจะเห็นเลย โอ๊ย น่าอเนจอนาถน้ำตาแทบร่วงเลยนะ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ดีตรงไหน เฝ้ารู้ไปเรื่อยๆ นะ รู้กายไป ดูกายนี้เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง มีความไม่เป็นอิสระ ถูกกดขี่ ถูกบังคับอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เจ้านายของตัวเองนะ ไม่ได้เป็นอัตตาหรอก ไม่ใช่เจ้าข้าวเจ้าของของมันได้ ต้องดูเรื่อยๆ นะ พอดูไปเรื่อยๆ ต่อไปเราก็จะเริ่มเห็นความจริง ความจริงเป็นตัวปัญญาเห็นเป็นลำดับๆ ไป จนเห็นว่าร่างกายนี้จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ก็ได้ธรรมชั้นต้น หัดแรกๆ จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราก่อน ร่างกายดูง่ายว่าไม่ใช่ตัวเรา แต่จิตใจดูยากกว่าไม่ใช่ตัวเรา ต้องดูกันนานๆ

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับคนศาสนาอื่นก็ได้ ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ สามารถเห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะว่าเห็นน่ะ คนโน้นก็ตายคนนี้ก็ตายนะ หน้าตาของเราวันนี้กับหน้าตาของเราตอนเด็กๆ ก็ไม่เหมือนกัน เห็นละ แต่ท่านบอกว่าปุถุชนที่ไม่ได้สดับไม่ได้ฟังธรรมของท่าน ไม่สามารถเห็นได้ว่าจิตไม่ใช่ตัวเรานะ พวกเรารู้สึกมั้ย ในกายนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราตอนนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เป็นเราคนเดิม รู้สึกมั้ย ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็กๆ

ก็ยังเป็นเราคนเดิม นี่เพราะอะไร เพราะเราไม่เห็นความเกิดดับของจิต นั่นเอง เราเลยคิดว่าจิตเที่ยง จิตของเราตอนเด็กกับตอนนี้คนเดียวกัน จิตของเราวันนี้กับจิตของเราเย็นนี้ก็คนเดียวกัน เรายังเป็นคนเดิมอยู่นะ จิตของเราเดี๋ยวนี้กับจิตของเราปีหน้า ก็ยังเป็นคนเดิมอีก ตายไปแล้วเรา ก็ยังว่าอยู่ว่าจิตชาติหน้ากับจิตเดี๋ยวนี้ยังเป็นคนเดิมอีกนะ เป็นเพราะเรา ไม่เห็นความจริง เราไม่เห็นความจริงว่าจิตนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป พระพุทธเจ้าท่านสอน จิตอาศัยอยู่ในกาย ดวงหนึ่งเกิดขึ้นดวงหนึ่งดับไป ทั้งวันทั้งคืน และก็วิ่งไปอย่างรวดเร็ว เราไม่เคยเห็น ถ้าเรามาคอยรู้ มาคอยดูนะ ดูใจของเรา ดูไปเรื่อย ๆ สักวันก็จะเห็นความจริงได้

วิธีดูจิตใจ ขั้นแรกง่ายที่สุด **คอยรู้ความรู้สึกของตัวเองไว้** ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันนะ บางวันตื่นขึ้นมาก็สดชื่น บางวันตื่นขึ้นมาก็แห้งแล้ง จิตใจไม่เหมือนกัน ดูเป็นวัน ๆ ได้แล้วก็ดูเป็นเวลานะ ตอนเช้าบางคนจะรีบมาศาลาลุงชิน นัดเพื่อนไว้เพื่อนมาสายก็กลุ้มใจ หงุดหงิด เห็นจิตใจหงุดหงิด พอหลวงพ่อมาถึง เริ่มฟังใหม่ ๆ พวกเราก็ตื่นเต้น ฟังมาหลายนาทีชักจะง่วง ๆ ดูใจของเรา ความรู้สึกของเรา ความเปลี่ยนแปลง หัดดูไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่หัดบังคับนะ ไม่ได้เรียนเพื่อจะบังคับกายบังคับใจ แต่หัดดูให้เห็นความเป็นจริง กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้บังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ฝึกบังคับ ฝึกดูให้เห็นความจริง จิตใจไม่เที่ยงนะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ล้วนแต่ของชั่วคราว ดูมันไป ในที่สุดเราจะเห็นเลย จิตทุกชนิดเลยนะ จิตที่เป็นกุศลก็ชั่วคราว จิตที่เป็นอกุศลก็ชั่วคราว นี่จิตมันเกิดดับ ๆ ไปเรื่อย ๆ ต่อไปดูให้ละเอียดขึ้นไปอีก จิต



ที่ไปทางตาก็ชั่วคราว จิตที่ไปทางหูก็ชั่วคราว จิตที่ไปคิดก็ชั่วคราว นั่งฟังหลวงพ่อพูดนี่ เดี๋ยวมองหน้าหลวงพ่อ เดี๋ยวฟังเดี๋ยวคิด สลับไปสลับมา จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หัดรู้หัดดูสิ มันทนสติทนปัญญาของเราไม่ได้หรอก

หัดรู้หัดดูมากเข้า ๆ จะเห็นเลย โอ๊ย จิตนี้ไม่เที่ยงนะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตนี้เป็นอนัตตา เราบังคับมันไม่ได้ สั่งให้มันดีก็ไม่ได้นะ ห้ามมันไม่ให้ชั่วก็ไม่ได้ คอยดูไปเรื่อย เดี๋ยวก็เผลอ เดี๋ยวก็เผลอ หัดดูไป เผลอแวบไปรู้สึก แวบไปรู้สึก ทำไปเรื่อย จิตที่เผลอเป็นอกุศล เกิดขึ้นมาห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวคือรู้ทันว่าเมื่อกี้เผลอไป สั่งให้เกิดก็ไม่ได้นะ แต่ถ้าจิตมันจำได้ว่าเผลอเป็นยังไง สติถึงจะเกิด ถึงจะระลึกขึ้นได้ว่าเผลอไปแล้วนะ เผลอไปแล้วนะ รู้ตามหลังไปติด ๆ อย่างนี้ตลอดเวลา การดูจิตดูตามหลังไปเรื่อย ๆ นะ ดูไปเมื่อกี้เผลอไปแล้ว เมื่อกี้เผลอไปแล้ว รู้ไปเรื่อย ๆ เมื่อกี้โกรธไปแล้ว เมื่อกี้โลภไปแล้ว คอยรู้คอยดูตามหลังไปเรื่อย ๆ เช่น เราขับรถอยู่ มีคนปาดหน้าเราปั๊บนี่ มันโกรธแล้ว โกรธรู้ว่าโกรธนะ โกรธรู้ว่าโกรธ ถ้ารู้ถูกต้อง ความโกรธจะดับทันทีแล้วก็รู้อีก ความโกรธดับไปแล้ว ถ้ารู้ไม่ถูกต้อง ความโกรธเกิดขึ้นอยากให้หายโกรธ พออยากให้หายโกรธนี่จิตมีโทสะอีกแล้ว มีโทสะตัวที่ ๒ อันแรกนี่โกรธไอ้คนที่ปาดหน้าเรา อันที่ ๒ โกรธตัวเองที่มันมีกิเลส โกรธความโกรธที่เกิดขึ้น เราก็รู้ตามไปทีละขณะ ๆ จิตใจตอนนี้กำลังโกรธความโกรธตัวแรกอยู่ รู้ทัน ถ้ารู้ทัน ความโกรธตัวแรกจะดับเลย จิตจะตื่นขึ้นมา คอยตามรู้ตามดูไปเรื่อย ๆ นะ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร

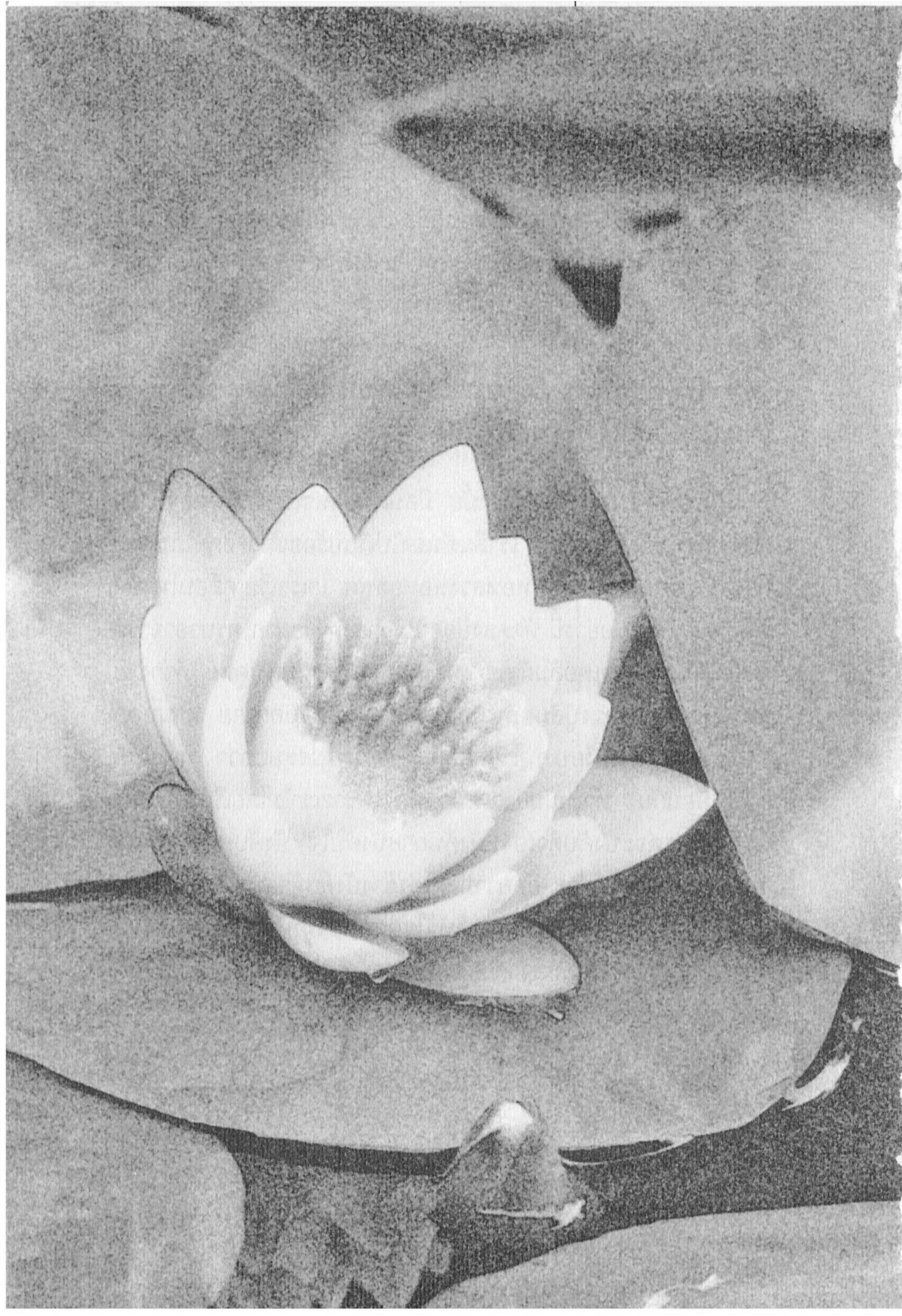
เพราะฉะนั้น ธรรมะจริง ๆ ง่ายนะ มันยากเพราะว่าเราไม่ค่อยได้ฟัง

สิ่งที่พวกเราได้ศึกษาอบรมส่วนมากก็คือ ปุญญาภิสังขาร ความปรุงแต่งฝ่ายดี ทันทีที่เราคิดถึงการปฏิบัติ เราก็จะเริ่มบังคับกายบังคับใจตัวเอง บางคนกำหนดลมหายใจนะ หายใจมาตั้งแต่เกิดไม่เหนื่อยนะ พอกำหนดลมหายใจ เหนื่อยจะตายแล้ว บางคนเดินช้อปปิ้งเช้ายันค่ำไม่เหนื่อยนะ เดินจงกรม ๕ นาทีแทบจะตายแล้ว เหนื่อย ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะมันเคยตามใจตัวเองตลอดเวลา

[โยมเอาน้ำมาถวาย] รู้สึกมั้ย มีคนเข้ามาหาพระ ดูคนเอาน้ำมาถวายพระ ขณะที่เราดูเขา เราลืมตัวเองไปเรียบร้อยแล้ว จิตมันหลงไปทางตา *[เงียบ]* รู้สึกมั้ย พอหลวงพ่อหยุดพูด ใจเราเริ่มเคลื่อนไหวนะ รู้สึกมั้ย นี่หัดดูไปอย่างนี้ หัดดูลงปัจจุบัน ง่าย ๆ ง่ายมาก ครูบาอาจารย์ทุกองค์ที่หลวงพ่อเคยสัมผัสมา ท่านบอกง่าย หลวงปู่ดูลย์ ก็ว่าง่าย หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ก็ว่าง่าย หลวงปู่สุวัจน์บอกง่าย ท่านบอกว่าง่ายแล้วท่านจะเงียบ ๆ ไปนิดนึงนะ แล้วท่านจะบอกว่า “แต่มันก็ยากเหมือนกัน” ทำไมมันยากเหมือนกัน เพราะเราไม่เคยเรียนไม่เคยรู้ เราเคยฝึกแต่จะบังคับตัวเอง บังคับกายบังคับใจ บังคับกายบังคับใจ คืออัตตกิลมถานุโยคนะ คือความสุดโต่งข้างบังคับตัวเองนะ ต้องเข้าใจ**ส่วนทางสายกลางนั้น ให้รู้กายให้รู้ใจตามความเป็นจริง** จิตใจจะมีความสุข รู้กายก็เห็นเลยว่ากายไม่ใช่ตัวเรา รู้จิต จิตมันไม่เที่ยง เราบังคับมันไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกัน

จบแล้วนะ ธรรมะจริง ๆ มีไม่มากหรอก

. . . .





พระธรรมเทศนา ครั้งที่ ๓

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๙

ความจริงพวกเราไม่ต้องมาฟังหลวงพ่อก็ได้นะ พูดแต่ละวันเหมือน ๆ กัน เพราะธรรมะจริง ๆ ก็ของเก่า บางคนก็สงสัย เคยมีคนบ่นกับหลวงพ่อนะ ว่าฟังหลวงพ่อเมื่อ ๕ ปีก่อนแล้วมาฟังปีนี้ ก็ยังพูดเหมือนเดิมอีก จริง ๆ ธรรมะมันธรรมะของเก่า หลวงปู่เทสก์ท่านว่าอย่างนั้น แล้วกิเลสมันก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่านั่นแหละ ของมีมาแต่ดั้งเดิม ธรรมะไม่ใช่ของใหม่ ๆ อะไร กิเลสก็ของเก่านะ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำสัตว์โลกอยู่ ก็ครอบงำอยู่อย่างนี้แหละ เวลากิเลสจะหลอกเราก็หลอกซ้ำ ๆ ซาก ๆ แต่เราก็ถูกหลอกซ้ำซากอยู่ แล้วก็มาเรียนธรรมะ ธรรมะก็มี ๒ ข้าง ข้างที่เป็นกุศลกับข้างที่เป็นอกุศล ก็ศึกษากุศลและอกุศลนี้ อยู่ที่ใจเรานี่เอง เพราะฉะนั้น ถ้าคนไหนสามารถปฏิบัติธรรม สามารถมีสติรู้เข้ามาถึงจิตถึงใจตัวเอง เราจะได้เห็นธรรมะทั้งสองข้าง ธรรมะที่เป็นกุศล กับธรรมะที่เป็นอกุศล

ส่วนใหญ่จิตของพวกเรา อกุศลจะเกิดมาก กุศลจะเกิดน้อย อันนี้เป็นธรรมชาตินะ ธรรมดา พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนว่า มนุษย์ส่วนมาก



พอตายแล้วจะไปอบาย คนส่วนใหญ่ตายแล้วจะไปอบาย เพราะอกุศลมันมาก กุศลไม่ค่อยมี โดยเฉพาะกุศลที่ประกอบด้วยปัญญานี่ ถ้าไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วมันไม่มีเอาจริง ๆ มันมีแต่โลกียกุศล กุศลธรรมดา ๆ จะพาเราเวียนตายเวียนเกิดไปในภพภูมิที่ดีจะมีความสุข ส่วนกุศลที่จะประกอบด้วยสติ ประกอบด้วยปัญญา ต้องมีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมา ถึงจะมีการอบรมสั่งสอนกัน สำหรับอกุศลก็มีครองโลกอยู่แล้วนะครองหัวใจสัตว์ทั้งหลาย ถ้าเรารู้ทันจิตเรา ก็เป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญา ถ้าเรารู้ไม่ทัน จิตก็เป็นอกุศล

(*เหตุการณ์ในศาลา*: เสียงของหลวงพ่อหายไปเนื่องจากไมค์เสีย เจ้าหน้าที่ทำการทดลองและเปลี่ยนไมค์ใหม่)

ธรรมะหายไปหลายกัณฑ์แล้ว เพราะเวลาหลวงพ่อพูดธรรมะนี่มันพูดออกมาจากใจ จิตใจมันแสดงธรรมออกมา พอกระทบปั๊บมันก็เปลี่ยนเรื่องไปแล้ว คือการปฏิบัติธรรมมันไม่ใช่ยากเย็นอะไร ธรรมะแท้ ๆ อยู่ที่ใจเรานี่แหละ กุศลก็อยู่ที่ใจ อกุศลก็อยู่ที่ใจ **การเรียนธรรมะเราต้องมีเป็นขั้น ๆ ไป เบื้องต้นเราก็เรียนเพื่อจะละอกุศล ต่อมาก็เรียนเพื่อเจริญกุศลขึ้นมา แต่ขั้นสุดท้ายนี่ ไม่ใช่เรียนเพื่อเอากุศล เราจะเรียนจนกระทั่งมันเกินกุศลไปอีก มันเหนือดีเหนือชั่ว** ตรงเหนือดีเหนือชั่วไม่ใช่ทำให้เราเป็นคนชั่วได้นะ ดียังไม่เอาเลย อย่าว่าแต่จะเอาชั่วเลย เพราะฉะนั้น ธรรมะจริง ๆ นี่ เราฝึกไปเป็นลำดับ ๆ เบื้องต้นรักษาศีลไว้ก่อน มีศีล ๕ อย่างต่ำ ไม่ทำชั่ว ต่อมาเราก็มาหัดทำความดีทำทาน ถือศีล หัดทำความสงบจิตใจ จิตใจของคนเรามีแต่ความเร่าร้อนฟุ้งซ่านนะ ฟุ้งซ่านไปเรื่อย แล้วก็มาฝึกให้มันสงบ ทีนี้ถ้าเราฝึกอยู่แค่

ความสุขความสงบนี่ยังไม่พอ ยังไม่ได้ประโยชน์จากศาสนาพุทธเต็มที่ ศาสนาพุทธไม่ได้สอนแค่นี้ ท่านสอนถึงธรรมชาติ จะเรียกว่าธรรมชาติก็ไม่ถูก มันคือธรรมะ ท่านสอนถึงธรรมะที่มันเหนือดีเหนือชั่ว ทีนี้จิตใจของเราต้องมีคุณสมบัติพอ มีคุณภาพพอ มันถึงจะเห็นได้ จิตใจของเรามีคุณภาพระดับไหน เราก็เห็นธรรมะระดับนั้น ถ้าจิตใจของเราไม่ดี ขุ่นมัว สังเกตมั้ย วันไหนจิตใจเราขุ่นมัว โลกทั้งโลกจะขุ่นมัวไปหมด วันไหนจิตใจเราเบิกบานแจ่มใสนะ โลกนี้เบิกบานแจ่มใสไปกับเราด้วย **ถ้าวันใดใจของเราพ้นจากความปรุงแต่ง เราจะเห็นธรรมที่พ้นความปรุงแต่ง**

วิธีปฏิบัติธรรมนั้น เราปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความพ้นทุกข์เอาไว้ แท้จริงแล้วทุกคนปรารถนาความพ้นทุกข์ สัตว์เล็กสัตว์น้อยอะไรก็อยากพ้นทุกข์เหมือนกันหมดทุกตัว ทีนี้วิธีหาความพ้นทุกข์ของคนทั่ว ๆ ไปหรือของสัตว์ทั้งหลาย นั่นก็คือ หาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ ถ้าได้อารมณ์ที่พอใจมา ได้อยู่ได้กิน ได้สืบพันธุ์ ได้อะไรอย่างนี้ มีความสุข นี่ความสุขอย่างโลก ๆ ความสุขอย่างนี้เอาแน่นอนไม่ได้ เป็นความสุขที่อาศัยสิ่งอื่น อาศัยคนอื่น ความสุขของเราเอาไปฝากไว้กับคนอื่น เช่น เราต้องอยู่กับคนนี้เราจึงมีความสุข ถ้าเราพลัดพรากจากคนนี้เราไม่มีความสุข นี่เราไม่ได้พึ่งตัวเอง ต้องง้อเขาทั้งชาติ ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาก ความสุขก็เป็นความสุขแบบพึ่งพาสิ่งภายนอก เอาแน่เอานอนไม่ได้

พวกเราผู้มีสติปัญญามากขึ้น เราก็มาหาความสุขด้วยการฝึกจิตฝึกใจของเรา พวกชาววัดทั้งหลายมาฝึกจิตฝึกใจให้มีความสุขให้มีความสงบ ทีนี้ จิตใจนี่เป็นของไม่แน่นอน จิตใจเป็นของไม่เที่ยง วันนี้เราฝึกไว้

สงบแล้ว พรุ่งนี้มันก็ฟุ้งซ่านได้อีก เพราะฉะนั้น การหาความสุขด้วยการฝึกจิตฝึกใจให้มันสุข ให้มันสงบ มันก็เป็นของชั่วคราวเหมือนกัน ฝึกสงบมาก ๆ ก็ไปเป็นพระพรหมนะ ถึงจุดหนึ่งก็ตายลงมาเกิดอีก พระพรหมส่วนมากพอตายแล้ว ไปอบายอีกแล้ว อะไร ๆ ก็ไปอบายเป็นส่วนมาก เพราะว่ากิเลสมันเยอะ

อีกพวกหนึ่ง เห็นว่าลำพังการฝึกจิตฝึกใจให้ดี ให้สุข ให้สงบ มันยังไม่แน่นอน พอมีสิ่งมากระทบมันก็กระเทือนขึ้นมา อันนี้กระทบขึ้นมาก็ยินดี อันนี้กระทบขึ้นมาก็ยินร้าย ต้องคอยรักษาจิตใจเรื่อย ๆ ไปเป็นภาระ

พวกหนึ่งก็หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ด้วยการเข้าฌาน เพ่ง เพ่งเข้าไปในความว่าง ในช่องว่าง หลายคนชอบทำกรรมฐาน ไปเพ่งช่องว่าง พอเพ่งไป เพ่งไป จิตเข้าไปสู่อรูปฌาน ไม่มีใครเข้าไปกระทบได้ ใจก็เหมือนนิ่ง ๆ อยู่ ไม่กระเทือน แต่พอนาน ๆ ไปก็เสื่อมออกมาอีก ก็กระเทือนอีก เนี่ยธรรมชาติทั้งหลาย คนทั้งหลายหรือสัตว์ทั้งหลายก็วิ่งวนเวียนหาความสุข วิ่งวนเวียนหนีความทุกข์ด้วยวิธีแค่นี้เอง (๑) หาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ หรือ (๒) รักษากายรักษาใจให้เรียบร้อย หรือ (๓) หลีกเลี่ยงความกระทบอารมณ์ ทำได้ ๓ แบบ **รากเหง้าของความปรุงแต่ง ๓ แบบนี้ อันเดียวกัน คือความเห็นผิดว่ามันมีตัวเรา** เรารู้สึกว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา เราก็อยากให้มันมีความสุข อยากให้มันพ้นทุกข์ แล้วก็ดิ้นรนไปตามสติตามปัญญาของแต่ละคน แสวงหาแต่ความสุข พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคมนะ สร้างบารมี ทดลองมานาน ลองผิดลองถูกมานาน ท่านก็พบว่า วิธี ๓ วิธีนี้ ยังใช้ไม่ได้ ได้

ชั่วคราว ท่านพบว่า 'ความทุกข์' มันอยู่ที่กายกับใจ ท่านเลยหันมาเรียนรู้กายรู้ใจ เรียนลงมาที่กาย เรียนลงมาที่ใจ วันใดแจ่มแจ้งขึ้นมากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วน ๆ ไม่ใช่ตัวเราหรอก ถ้าวันใดคืนกายคืนใจให้กับโลกได้ จิตใจมันจะเป็นอิสระขึ้นมา คราวนี้จิตจะไม่หลงความปรุงแต่งทั้ง ๓ แบบแล้ว **จิตที่พ้นจากความปรุงแต่งนั่นแหละเป็นจิตที่มีความสุขที่สุด** จิตที่ไม่พ้นความปรุงแต่ง ดู ทุกวันนี้เราต้องดิ้นเร่า ๆ ไปเรื่อย ดิ้นทุรนทุราย หาความสุขแล้วมันหาไม่ได้ ความสุขมันวิ่งหนีไปอยู่ข้างหน้าตลอดเวลา วิ่งตามมันทั้งชีวิตก็หามันไม่ได้ เพราะใจเราดิ้นไปเรื่อย แต่ถ้าเราย้อนเข้ามา เรียนรู้เข้ามา วันใดเห็นว่ากระทั่งจิตใจนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ปล่อยวางความยึดถือจิตยึดถือใจได้ ความพ้นทุกข์มันจะเกิดจริง ๆ นะ เราจะสัมผัสถึงอิสรภาพที่แท้จริง มีความสุขที่สุด

ทีนี้ **การปฏิบัติ ในเบื้องต้น ให้คอยรู้กายให้คอยรู้ใจอย่างที่มันเป็น 'อย่างที่มันเป็น' นะ เพราะอะไร เพราะเราต้องการรู้ความจริงของกายของใจ** ความจริงของกายของใจคือ กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ต้องการให้เห็นความจริง ไม่ใช่ต้องการให้กายนี้ใจนี้มีความสุข ไม่ได้ต้องการความสุข ไม่ได้ต้องการความสงบ ไม่ได้ต้องการความดี เพราะความสุขไม่เที่ยง ความสงบไม่เที่ยง ความดีไม่เที่ยง สิ่งที่เราต้องการในการปฏิบัติจริง ๆ เราต้องการความเข้าใจ ต้องการปัญญา ต้องการความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เพราะอะไร เพราะพระพุทธเจ้าสอนบอกว่า บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยศีล ด้วยสมาธิอะไรอย่างนั้นนะ อย่างนั้นไม่บริสุทธิ์จริง บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้มีความสุข ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความสงบ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความดี แต่ปฏิบัติเพื่อให้

เห็นความจริงของชีวิต คำว่า 'พุทธะ' นั่นแหละ คือการที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา พุทธะตัวจริงก็คือตัวปัญญาสัมมาทิฏฐิ ตัวความจริงนั่นเอง ศาสนาพุทธก็เรียนเรื่องความจริงของชีวิต ของสิ่งที่เรียกว่า 'ตัวเรา' พอเรียนรู้ลงไป เข้าใจความจริง ใจจะหมดความยึดถือ เพราะความจริงก็คือกายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ฟังเหมือนยากนะ ลงมือทำจริง ๆ ไม่ยากอะไร ง่ายที่สุดเลย ก็คือคอยหัดรู้ความรู้สึกของเราไป ความรู้สึกของเราแต่ละวัน ๆ ไม่เคยเหมือนกันนะ คอยรู้ไปเรื่อย ๆ พอรู้มากเข้า ๆ มันก็จะค่อยเห็นความจริง ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงตามการกระทบ มีอารมณ์อย่างนี้มากระทบ ใจก็เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกเปลี่ยนไป อารมณ์อีกอย่างหนึ่งมากระทบ ความรู้สึกก็เปลี่ยนไปอีก ใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวัน ถ้าเฝ้าดูอย่างนี้ไม่นานเราจะเห็นเลย ใจของเราไม่เที่ยงนะ

พวกเราหลายคนที่มาฟังหลวงพ่อ ๒ - ๓ ครั้ง เรียนกับหลวงพ่ออย่างน้อยต้องเรียนสัก ๒ - ๓ ครั้งนะ ถึงจะพอรู้เรื่อง ถ้าเรียนสักพักหนึ่งเราจะพบเลย เราจะเห็นสภาวะของใจ ใจนี้ทำงานตลอดเวลา ใจนี้ไม่เคยหยุดเลย ทำงานทั้งวัน ทำงานทั้งคืน ใจนี้เป็นของที่บังคับไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ นี่ เราเริ่มเห็นความจริง พอเห็นมากเข้า ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก วันแล้ววันเล่า มันจะไปลบล้างความรู้สึกเดิม ๆ ออกไป ความรู้สึกเดิม ๆ ก็คือ เรารู้สึกว่าจิตใจนี้คือตัวเราที่แท้จริง พวกเรารู้สึกมั้ย ทีแรกเรารู้สึกว่าก้อนนี้ กายกับใจนี้คือตัวเรานะ แต่พอหัดภาวนามากเข้า ๆ เริ่มจะเห็นแล้ว ร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตมาอาศัยอยู่ จิตนี่แหละคือตัวเรานะ การที่เห็นว่ากายไม่ใช่เราแต่จิตยังเป็นเรา ยังไม่ได้พระโสดาบันหรอก เพราะว่าสักกายทิฏฐิ



ไม่ขาด สักกายทิฏฐิจะขาด ต้องเห็นว่าขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา

ทีนี้ ถ้าเรามาคอยดูจิตใจของเรา เราจะเห็นเลย เดี๋ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย ทั้งวันมีแต่ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงหาความแน่นอนไม่ได้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้ ถึงจุดหนึ่งนะ ต้องดูไป ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ตามรู้ไป ไม่ใช่เข้าไปดัดแปลงเขา เราต้องการรู้ความจริง ไม่ใช่ต้องการดัดแปลงจิตใจ อย่างจิตใจไม่สงบไปทำให้สงบ มันก็สงบชั่วคราว อย่างจิตใจมันไม่ดีทำให้ดี มันก็ดีชั่วคราว มันได้ชั่วคราวหมด ในที่สุดปัญญามันแจ้งเลย ทุกอย่างที่ผ่านมาหรือทุกอย่างที่เรียกว่า 'ตัวเรา' นี่ของชั่วคราวทั้งหมดเลย ตัวเราที่แท้จริงไม่มีกระทั่งจิตใจนี่ก็เกิดดับ ๆ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ผู้ใดเห็นว่าจิตใจไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงนะ ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมาจะรวมเข้ามา แล้วก็มาตัดสังโยชน์ ตัดครั้งที่ ๑ อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิตอยู่ก็แหวกออกชั่วคราว ชั่วขณะเท่านั้น จิตใจก็เป็นอิสระขึ้นมา ๒ - ๓ ขณะ แวบ ๆ แวบเดียว อาสวกิเลสก็ห่อหุ้มใจอีก ถ้าใครฝึกภาวนาไปช่วงหนึ่ง จะเห็นตัวนี้ว่าจิตใจของเราถูกห่อหุ้มไว้ ถูกกิเลสห่อหุ้มไว้ มันมองเห็นเลยนะ มันเห็นสภาวธรรม ว่าจิตใจเราไม่เป็นอิสระหรอก จิตใจเราถูกอะไรบางอย่างห่อหุ้มไว้เหมือนเยื่อใส ๆ แต่ไม่ใช่เห็นด้วยตานะ มันเป็นความรู้สึก ความรู้สึกที่ใจเราว่าใจเราไม่เป็นอิสระจริง ยังถูกบางสิ่งบางอย่างห่อหุ้มเอาไว้ ในขณะที่มรรคเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง สิ่งห่อหุ้มนี่ก็แหวกออกทีหนึ่ง

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งท่านเคยเทียบ บอกว่าเหมือนเราขว้างก้อน



หินลงในบ่อที่มีแหน ขว้างไปเรื่อย ๆ คือเจริญสติไปเรื่อย ๆ พอถี่ ๆ ถี่ๆ เข้า แหนนี้แหวกออก พอแหวกออกเดี๋ยวก็มาปิดอีก ต้องแหวกถึง ๔ ครั้งนะ ถึงจะแหวกขาดไม่กลับมาปิดอีก หน้าที่เราก็ต้องรู้กายรู้ใจ เฝ้ารู้ไป ซ้ำลงไป ซ้ำแล้วซ้ำอีก **การปฏิบัติไม่เกินกายกับใจนี้ออกไป รู้อยู่ที่กาย ที่ใจ จนกระทั่งถอดถอนความเห็นผิด ว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ ได้เป็นพระโสดาบัน**

"พระโสดาบัน" ศีลบริบูรณ์แล้วเพราะมีสติดี ศีลบริบูรณ์ได้เพราะสติดีนะ อย่างคนด่า โกรธปั๊บเนี่ย สติเห็นแล้ว ความโกรธมันผุดขึ้นมา ความโกรธครอบงำใจไม่ได้ ก็ไม่ฆ่าใคร ไม่ตีใคร ไม่ด่าใคร ศีลมันเกิดเองนะ เห็นสาวสวย ความโลภมันเกิด ราคะมันเกิด รู้ทันมัน สติรู้ทันนะ ราคะครอบงำใจไม่ได้ก็ไม่ทำผิดศีลข้อ ๓ ศีลมันเกิดจากการมีสติ ศีลอย่างนี้เรียกว่า *อินทรียสังวรศีล* ทีนี้ต้องค่อย ๆ ฝึกนะ **พระโสดาบันมีศีลบริบูรณ์** ไม่ทำผิดศีล ๕ แล้ว เพราะมีสติว่องไว **พระโสดาบันมีสมาธิเล็กน้อย** หมายถึง ใจไม่ค่อยตั้งมั่น ใจยังแฉลบซ้ายแฉลบขวา เหมือนพวกเราทั้งหลายนี่แหละ แฉลบไปเรื่อย ๆ พวกเราดูออกมั้ย ใจของเราไม่ตั้งมั่น เดี๋ยวก็วิ่งไปดู เดี๋ยวก็วิ่งไปฟัง เดี๋ยวก็วิ่งไปคิด ใจเราวิ่งไปวิ่งมาทั้งวันนะ ไม่เคยตั้งมั่น พระโสดาบันก็ใจไม่ตั้งมั่นนะ แฉลบไปแฉลบมา **พระโสดาบันมีปัญญาเล็กน้อย** นี่ขนาดพระโสดาบัน ยังปัญญาเล็กน้อยนะ แล้วพวกเราจะปัญญาแค่ไหน ท่านบอกพระโสดาบันมีปัญญาเล็กน้อย คือเห็นแค่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นมา สิ่งนั้นก็ดับไป ตัวเราที่แท้จริงไม่มี พระโสดาบันรู้แค่นี้เอง แต่ความยึดถือกายยึดถือใจนี่ ยังยึดถือเหนียวแน่นเหมือนปุถุชนนี่แหละ ถ้าจะเปรียบเทียบให้ฟังก็อย่างเช่นจีวรหลวงพ่อนี่ รู้แล้วว่าไปขอยืมเขามาใช้ แต่หวง ไม่คืน เห็นมั้ย



พระโสดาบันรู้นะว่า กายนี้ใจนี้เป็นของยืมโลกมาใช้แต่หวงไม่ยอมคืน รู้ว่าไม่ใช่ของเราแต่หวงเอาไว้ ทีนี้ พอหัดเจริญสติมากเข้า ๆ ได้เป็นพระสกิทาคามี

"พระสกิทาคามี" ท่านบอกว่า **มีศีลบริบูรณ์** เพราะบริบูรณ์มาตั้งแต่พระโสดาบันแล้ว **มีสมาธิปานกลาง มีปัญญาเล็กน้อย** เห็นมั้ย สกิทาคามียังปัญญาเล็กน้อยแล้วพวกเราจะปัญญาขนาดไหน หรือพระโสดาบันนะ มีสมาธิเล็กน้อยแล้วพวกเราจะสมาธิขนาดไหน ทำไมพระสกิทาคามีมีสมาธิปานกลาง หมายถึง ใจท่านแฉลบน้อยลง แฉลบสั้น ๆ ที่แฉลบแล้ว แวบ...รู้สึก แวบ...รู้สึก เพราะสติเร็วนั่นเอง เพราะสติว่องไว เห็นมั้ย สมาธิก็มาจากการที่มีสติว่องไว ใจเผลอไปหลงไป ตามกิเลสทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือหลงไปในโลกของความคิดนี่จะรู้เร็ว พอรู้เร็วนี่กิเลสเบาบาง เพราะว่ากิเลสไม่ทันงอกงามเป็นกิเลสตัวใหญ่ ท่านถึงบอกว่า พระสกิทาคามีกิเลสเบาบาง ทีนี้เรามาตามรู้กายตามรู้ใจต่อไปอีก วันหนึ่งเห็นความจริง ถ้าจิตเราส่งออกข้างนอกไป ถ้าจิตเราหลงอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายไป หรือหลงไปคิดในเรื่องที่เพลิดเพลินพอใจทั้งหลาย จิตใจจะเสียความเป็นปกติ เสียความเป็นธรรมดา จิตใจจะกวัดแกว่งไม่สบาย จิตใจที่แกว่งออกไปข้างนอก ตามอารมณ์ ตามกิเลส ไปข้างนอก ไม่มีความสุข ไม่มีความสบาย แต่จิตใจที่สงบ จิตใจที่ตั้งมั่นเด่นดวงอยู่นี่ มีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย นี่เป็นปัญญาขั้นกลางนะ คือเริ่มเห็นอริยสัจขั้นปลาย เห็นว่าถ้ามีตัณหา มีความอยาก อยากดู อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัส อยากคิดแต่เรื่องเพลิดเพลินพอใจ จิตใจจะไม่มีความสุข จิตใจจะไม่มีความสงบ เมื่อไรไม่มีความอยาก จิตใจไม่อยาก ไม่วิ่งออก



ไปยึดอารมณ์ภายนอก หรือยึดหลงใหลอยู่ในความคิดของตัวเอง จิตใจจะตั้งมั่นเด่นดวง มีแต่ความสุขล้วน ๆ เห็นอย่างนี้ เห็นว่าสมุทัยนี่แหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ รู้อย่างนี้นะ

พอรู้ตรงนี้ลงมาเรียกว่ามีปัญญาขั้นกลาง สมาธิจะบริบูรณ์ขึ้นมา เขาถึงสอนบอกว่า **"พระอนาคามี"** นี่ **ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง** ปัญญาขั้นกลางคือรู้เลย ถ้าอยากเมื่อไร ถ้ายึดเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น รู้ว่าตัณหาหรือสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทีนี้ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เมื่อทำมาถึงตรงนี้ จะรักจะหวงแหนจิตผู้รู้นี้มากที่สุดเลย เพราะรู้ว่าถ้าเราอยู่กับตัวจิตผู้รู้นี่ ความทุกข์จะไม่ข้องแวะ เพราะฉะนั้น จิตจะมี ๒ ชนิด คือจิตผู้รู้ กับจิตผู้หลง จิตผู้รู้นี้มีแต่ความสุข จิตผู้หลงตามอารมณ์ตามกิเลสจะมีแต่ความทุกข์ จะรู้สึกว่ามี ๒ อย่าง เพราะฉะนั้น จะหวงแหน ถนอมรักษาจิตผู้รู้ หวงที่สุด ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะมาจบลงตรงนี้ ไปต่อไม่ได้แล้ว เพราะพอใจแล้ว คล้ายคน ๆ หนึ่ง อยากจะเจอเหมืองทอง อยากได้เหมืองทองคำ เดินไปเจอเยาวราชนะ พอใจแล้ว ไม่ไปไหนแล้ว เอ้า...เฝ้ามันตรงนี้แหละ ไม่ไปหาเหมืองแล้ว ผู้ปฏิบัติจำนวนมากก็จะมาหยุดอยู่ที่ตรงนี้ พอตายไป ก็ไปสู่พรหมโลก ไปเป็นพระพรหม แต่พรหมพวกนี้ไม่เป็นไร ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกแล้ว จะนิพพานในพรหมโลก ทีนี้ถ้าเราปฏิบัติต่อไป สติปัญญามันจะบีบวงแคบเข้ามา เพราะอะไร จิตใจมันเด่นดวงขึ้นมาแล้ว มันไม่ได้ออกไปแส่ส่ายหาอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ภายนอกแล้ว มันอยู่กับจิตกับใจล้วน ๆ เลย จิตใจมันบีบวงเข้ามาอยู่ที่จิตที่ใจเลย ถ้าสติปัญญาเพียงพอ ส่วนมากสติปัญญาไม่เพียงพอหรอก ต้องได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือว่า



ช่างสังเกต หรือมีครูบาอาจารย์บอกให้ ถ้าช่างสังเกตก็จะสังเกตได้เหมือนกัน อย่างครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง หลวงปู่มั่นนี่ ท่านสังเกตเอาว่าตรงนี้ยังนิ่งนอนใจไม่ได้ ยังอิงอาศัยจิตผู้รู้อยู่ นิ่งนอนใจไม่ได้ ยังไม่พ้นทุกข์จริง หรือถ้าพวกเราช่างสังเกต เราก็จะรู้ว่าจิตเรายังมี ๒ อย่างอยู่นะ มีจิตผู้รู้ ที่มีความสุข กับ จิตผู้หลง ที่ไม่มีความสุข ตราบใดที่ยังมี ๒ นี่ไม่ใช่ของจริง **จำไว้นะ ตราบใดที่ยังเป็น ๒ ไม่ใช่ของจริงหรอก** ยังหลงกับสุข กับทุกข์, ดี – ชั่ว, สงบ – ฟุ้งซ่าน, ภายใน – ภายนอก, หยาบ – ละเอียด อะไร ๆ ที่ยังเป็นคู่ ๆ นี่ งานยังไม่เสร็จแน่นอน ถ้างานเสร็จจะเป็นหนึ่งเดียวรวดเลย เป็นฐีติจิต จิตก็เป็นหนึ่ง ฐีติธรรม ธรรมก็เป็นหนึ่ง ที่หลวงปู่มั่นท่านใช้

ทีนี้ ถ้าเราไม่นิ่งนอนใจ เราก็คอยรู้เท่าทันจิตใจของเราต่อไป เสร็จแล้วมันจะทนสติปัญญาเราไม่ได้หรอก ตัวผู้รู้นี่ บางท่านจะเห็นว่ามันไม่เที่ยง มันผ่องใสอยู่ ผ่องใสอยู่ทั้งวันทั้งคืนเลย ถึงจุดหนึ่งมันหมองได้ เออ...มันไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่าไม่เที่ยง ท่านปล่อยวางได้ อย่างนี้เป็นการหลุดพ้นในประเภทที่เรียกว่า ***อนิมิตตวิโมกข์*** เห็นแต่ว่ามันเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ตัวผู้รู้ก็เกิด – ดับ บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์ พวกที่ทรงสมาธิมาก ๆ จะเห็นมันเป็นทุกข์ เพราะถ้าไม่เห็นว่าจิตผู้รู้เป็นทุกข์แล้วจะไม่ยอมปล่อย เพราะสมาธิมาก ตัวผู้รู้มีแต่ความสุขนะ ถ้าปัญญาแก่รอบจริง ๆ จะเห็นมันเป็นทุกข์ ทุกข์แบบไม่มีอะไรเหมือน พอเห็นว่าตัวผู้รู้ก็เป็นทุกข์ จิตมีอันเดียวนะ คือจิตที่เป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ว่าจิตมีทุกข์บ้าง สุขบ้าง แต่เดิมเคยเข้าใจว่าจิตนี้ถ้ารู้ตัว เป็นผู้รู้แล้วมีความสุข ถ้าเป็นผู้หลงแล้วมีความทุกข์ นี่เข้าใจผิด ต่อเมื่อใดสติปัญญาแก่รอบ ตัวจิตเองนั่นแหละตัวทุกข์ล้วน ๆ ถึงจะ



ปล่อยวางนะ นี่ ตรงคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านสอนบอกว่า ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ คือทุกข์ล้วน ๆ นะ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง พวกเราแค่เห็นร่างกาย เรายังเห็นว่าร่างกายทุกข์บ้างสุขบ้างเลย อย่าว่าแต่จิตใจเลย จิตใจยังไงก็เห็นว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง สุขทุกข์ของเราอยู่ที่ว่าได้อย่างที่อยากมั้ย ถ้าไม่ได้อย่างที่อยากก็ทุกข์ ถ้าได้อย่างที่อยากก็ไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้น ทุกข์ของเราที่พวกเรารู้จัก คือทุกข์จากความไม่สมอยาก

ส่วนทุกข์ของพระอนาคามี ที่ท่านรู้นี่ ทุกข์เพราะอยาก เห็นว่าถ้าอยากแล้วทุกข์นะ ของเราเห็นได้แค่ว่าถ้าไม่สมอยากแล้วทุกข์ พระอนาคามีเห็นว่าแค่มีความอยากก็ทุกข์แล้ว ก็ยังมี ๒ อย่าง มีทุกข์เพราะ 'อยาก' กับ 'ไม่อยาก' ถ้าปัญญาเห็นแจ้งจริง ๆ เลย มีแต่ทุกข์ล้วน ๆ จะอยากหรือไม่อยากก็ทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่อยู่ที่อยากแล้ว ทุกข์อยู่ที่ตัวขันธ์นี่เอง เป็นตัวทุกข์ อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ จิตจะปล่อยวางเลย ปล่อยวางจิต

ทีนี้ บางท่านก็เห็นว่าจิตเป็นสุญญตา เป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา คืน ยอมคืน ยอมสลัดคืนให้กับโลกนี้ไป พวกนี้เรียกว่า ***สุญญตวิโมกข์*** พวกปัญญากล้า หลุดพ้นด้วยการเห็นจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ปลดปล่อยออกไป แล้ววางออกไป นี่ ทางที่จิตดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นนี้ มี ๓ ช่อง ในขั้นสุดท้าย เบื้องต้นของเรานี่นะ คอยรู้กายคอยรู้ใจไว้ พอรู้กายเต็มที่นะ มันจะปล่อยวางกาย มันจะย้อนทวนเข้าหาธาตุรู้ ตัวจิต พอรู้จิตเต็มที่ ว่าเป็นอนิจจัง หรือเป็นทุกขัง หรือเป็นอนัตตา อันใดอันหนึ่ง มันก็จะปล่อยวางจิต พอปล่อยวางหมดทั้งกายทั้งจิตนะ จิตใจก็จะพ้นจากความทุกข์จริง ๆ พ้น



จากขันธ์ นิพพานก็คือการที่จิตมันพรากออกจากขันธ์ มันสำรอกออกจากขันธ์ หลุดออกจากขันธ์ได้ แต่ไม่ใช่หลุดออกไปนอกตัวนะ

ภาวนาไปจิตจะเข้าไปสู่ความเป็นหนึ่ง ครูบาอาจารย์บางองค์เรียกว่า 'จิตหนึ่ง' หลวงปู่มั่นเรียก 'ฐีติจิต' 'จิตเดิม' ฉะนั้น เราก็ฝึกไป ได้เท่าไรเอาเท่านั้น แต่ขยันไว้ ชาตินี้ไม่จบก็ไปจบชาติหน้าก็ยังดีนะ ฝึกไปไม่ได้ยากอะไร แต่ถ้าพวกเราเอาแค่ทำทาน ถือศีล ทำสมาธิ เอาความสุขความสงบอย่างเดียว เราก็ได้เป็นคนดี ได้สุขได้สงบนะ อย่างเก่งที่สุดไปเป็นพระพรหม **แต่ถ้าเราเรียนให้เกิดปัญญา รู้ลงมาที่กายที่ใจ เกิดปัญญาตัวจริงปล่อยวางได้ มันพ้นทุกข์จริง ๆ นะ มันพ้นทั้งวันทั้งคืนไม่มีการเข้าการออกอีกต่อไปแล้ว** อย่างความสุขของสมาธิ มีการเข้ามีการออก

หลวงพ่อยังเคยโง่สุด ๆ มีอยู่รอบหนึ่ง หลวงพ่อภาวนาไป จิตมันว่างไปหมดเลย เราก็คิดว่าตรงนี้เป็นนิพพาน ตอนนั้นไม่ได้บวชนะ ภาวนาไปแล้ว เออ... กำหนดจิตดูไป ดูไปว่าง ๆ ว่ามันดี วันหนึ่งไปเจอหลวงปู่บุญจันทร์เข้า ท่านไม่เคยรู้จักหลวงพ่อเลย หลวงพ่อไปวัดสันติธรรม ไปหาอาจารย์ทองอินทร์ เป็นสิบกว่าปีมาแล้วล่ะ เกือบ ๆ ๒๐ ปีแล้ว ไปที่วัดสันติธรรม จะไปหาอาจารย์ทองอินทร์ แล้วเจอพระองค์หนึ่งมาดักอยู่ข้างหน้า หน้าวัดสันติธรรม บอกว่าวันนี้ อาจารย์บุญจันทร์ท่านมา ให้ไปหาหน่อย บอกไม่ไปไม่รู้จัก ไม่รู้จักนะ ก็ไปคุยกับท่านอาจารย์ทองอินทร์ อยู่จนดึกเลยนะ ออกมาจากกุฏิอาจารย์ทองอินทร์ อากาศหนาวจัดเลย พระองค์นั้นยังอยู่ บอกไปหาอาจารย์บุญจันทร์หน่อย อ้อนวอนอยู่อย่างนั้น โอ้...เราก็ไม่อยากไป เราไม่รู้จัก



ท่าน แล้วดึกมากแล้ว เอ้า...ไปก็ไป เดินตามท่านไป อาจารย์บุญจันทร์ท่านไม่สบายมาพักอยู่วัดสันติธรรม เป็นพระอาคันตุกะมาพัก

เดินไปถึงหลังวัด ขึ้นบันไดไป ท่านนอนอยู่บนตั่ง อยู่ที่ระเบียง ไม่อยู่ในห้อง คลุมโปง ตัวสั่น ๆ สั่น ๆ นะ หนาวไม่สบาย พอขึ้นไปกราบท่าน ท่านก็โผล่ออกมาจากผ้าห่ม ลุกขึ้นนั่ง ตะคอกเอาเลย "ไง...ภาวนายังไง" บอก "เนี่ย ผมดูไปนะ แล้วก็ทำให้มันว่าง ๆ" โดนท่านตวาดเอานะ **"เฮ้ย...นิพพานอะไรมีเข้ามีออก** ไหน จะปฏิบัติยังไง" เราก็นึกว่าท่านฟังเราไม่รู้เรื่อง เอ...ท่านคงฟังภาษาสำเนียงเราไม่ออกมั้ง บรรยายเหมือนเดิมอีกนะ โดนท่านตวาดเอาอีก "เฮ้ย...นิพพานอะไรมีเข้ามีออก" ถ้ายังมีสภาวะแห่งความเป็นคู่ ไม่ใช่ของจริงนะ ทำไมหลวงพ่อพูดเรื่องนี้ เพราะพวกเรารุ่นหลัง ๆ ชอบไปทำจิตให้ว่าง เอะอะก็จะกำหนดความว่าง คิดว่าเป็นทางลัด มันเป็นทางหลงต่างหากล่ะ เอาความว่างเป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนเลย ท่านบอกให้เอารูปนาม ให้เอากายเอาใจเป็นอารมณ์นะ ในสติปัฏฐาน ๔ มีแต่เรื่องกายกับใจนะ โดนท่านดุเอาเลย ดู...อ้อ...ไม่ใช่แล้ว หลงทางแล้ว มาเล่านี่เพื่อเป็นบทเรียนนะเป็นบทเรียน เห็นพวกเรารุ่นหลัง ๆ ชอบทำความว่างกัน **อย่าเอาแต่ความว่างนะ** กำหนดจิตให้ว่าง มีแต่ความสุขความสบาย มันก็หลบอยู่ตรงนั้นน่ะ เอาเป็นที่พึ่งอยู่ ยังมีเข้ามีออก มีของปลอม เพราะฉะนั้น ใช้ชีวิตปกตินี่แหละ ถือศีล ๕ ไว้ก่อน ดำรงชีวิตธรรมดาของเรานะ มีหน้าที่ทำมาหากินอะไร ก็ทำมาหากินไป มีหน้าที่เลี้ยงครอบครัวเลี้ยงไปนะ มีหน้าที่ทำอะไรก็ทำไป แต่ว่าคอยสังเกตจิตใจตัวเองไว้บ่อย ๆ

การปฏิบัตินี่ถ้าเราแยกส่วนการปฏิบัติออกจากการดำเนินชีวิตปกติ



ของเรานะ อย่ามาพูดเรื่องมรรคผลนิพพานเลย ชาตินี้ไม่ได้ **ถ้ายังรู้สึกว่าเวลานี้เป็นเวลาปฏิบัติ เวลานี้ไม่ใช่เวลาปฏิบัติ ถ้ารู้สึกอย่างนี้ อย่าพูดเรื่องมรรคผลนิพพาน เป็นไปไม่ได้นะ แต่ถ้าเราสามารถหลอมรวมการปฏิบัติเข้าในชีวิตจริงของเราได้ ก็ไม่ต้องพูดถึงเรื่องมรรคผลนิพพาน ยังไงก็ต้องได้ เพราะฉะนั้น ต้องหลอมรวมการปฏิบัติเข้าในชีวิตจริงของเราให้ได้**

เมื่อสักเดือนสองเดือนนะ มีคนไปเรียนกับหลวงพ่อที่ศรีราชา ศาลาหลวงพ่อใหญ่กว่านี้ตั้งเกือบเท่าแน่ะ วันนั้นคนเต็ม มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งมาถามหลวงพ่อว่า "ผมอยากเดินจงกรม จะเดินยังไง" หลวงพ่อบอกว่า "กล้าออกมาเดินโชว์มั้ย เดินตรงนี้" เด็กคนนี้กล้า ค่อย ๆ แหวกคนนะ แหวกเดิน ๆ ออกมา แหวกออกมา หลวงพ่อบอกว่า "หยุดก่อน ใช้ไม่ได้แล้ว ทำไมขาดสติ" ที่ขาดสติเพราะตอนที่แหวกคนออกมา จะมาเข้าทางจงกรม คิดว่าเวลานี้ยังไม่ใช่เวลาปฏิบัตินะ คิดว่าตอนนี้ไม่ต้องปฏิบัติ เดี๋ยวเอาไว้เข้าทางจงกรมก่อนค่อยปฏิบัติ นี่ เข้าใจผิดแล้ว **แท้จริงแล้วทุกก้าวที่เดิน ถ้ามีความรู้สึกตัวเรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมดเลย เดินอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้ารู้สึกตัวขึ้นมา ก็เรียกว่าเดินจงกรมทั้งหมด** ถ้าเดินกลับไปกลับมาแล้วขาดสติ เขาเรียกเดินเรื่อยเปื่อย ถ้าเดินแล้วก็เพ่งเอาเพ่งเอา บังคับกายบังคับใจ เขาเรียกเดินทรมาน ทรมานกายทรมานใจ ถ้าเดินแบบมีสติเรียกว่าเดินจงกรม

หลวงพ่อก็ให้เดินต่อ คราวนี้เขาก็ไม่เดินใจลอยแล้ว เขาเดินค่อย ๆ รู้สึกตัวมานะ กำลังพอดีเลย พอเริ่มเข้าทางจงกรมปุ๊บ เริ่มวางฟอร์มแบบนักปฏิบัติ วางฟอร์มทำขรึม บอกนี่ผิดไปอีกข้างหนึ่งแล้ว สิ่งที่ผิด



หลวงพ่อพูดบ่อย ๆ สุดโต่งมี ๒ อัน อันหนึ่งเผลอไป อย่างตอนเดินออกมาทีแรก เผลอไปเลย เรื่อยเปื่อย พอเริ่มลงมือปฏิบัติ บังคับกายบังคับใจนี่สุดโต่ง พอเราบังคับกายบังคับใจนะ กายก็นิ่งผิดความเป็นจริง จิตก็นิ่งผิดความเป็นจริง เราต้องการดูให้เห็นความจริงต่างหากล่ะ ไปทำจนมันผิดความจริง แล้วจะเอาความจริงที่ไหนไปดู **เพราะฉะนั้น เราต้องรู้ตามที่เขาเป็นจริง ๆ นะ อย่าไปดัดแปลงอารมณ์กรรมฐาน** อารมณ์กรรมฐานไม่ได้เอาไว้ฝึกดัดแปลง แต่เอาไว้ดูเพื่อให้เห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา พอรู้ความจริงแล้วมันจะปล่อยวาง แต่ถ้าไปบังคับไปทำขรึมทื่อ ๆ ไว้ ยิ่งแก่ยิ่งเก่งนะ ยิ่งแก่ยิ่งเพ่งเก่ง ใครด่าก็เฉย ใครชมก็เฉยนะ ฝึกจนกระทั่งมีความรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นต้นไม้และก้อนหิน ไร้ความรู้สึก ฝึกอย่างนั้นน่าสงสารเหนื่อย บางคนเพ่งมาก ๆ เพ่งไปจนพิกลพิการ ต้องหอบหิ้วกันมา จะให้เราแก้ให้ แล้วมันก็แก้ยากนะ เพราะฉะนั้น อย่ารีบร้อน อย่าใจร้อนรีบปฏิบัติมากนักนะ ฟังให้รู้เรื่องหน่อยแล้วค่อยลงมือทำ เรียนก่อนว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร

กรรมฐานนี่ ถ้าเป็นวิปัสสนานะ ที่ต้องเรียน *อันแรกเลย* อารมณ์ของวิปัสสนา คือกายกับใจของเรา กายกับใจของเราธรรมดา ๆ นี่แหละไม่ใช่เหนือธรรมดานะ *อันที่ ๒* คือวิธีที่เราจะรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้อง จะรู้กายรู้ใจถูกต้องได้ ถ้าเราไม่เผลอไปที่อื่น ใจลอยไปที่อื่น ถ้าเราไม่ไปบังคับกายบังคับใจให้ผิดธรรมดานะ กายเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา จิตใจเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา รู้สึกไปตามธรรมชาติ รู้สึกไปตามธรรมดา เพื่อเราจะได้เห็นความเป็นธรรมดา ธรรมดานั่นแหละธรรมะ คำเดียวกันนะ



ธรรมดา กับ **ธรรมะ** เพราะฉะนั้น เราเรียนจนเห็นธรรมดาของกาย คือ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นก้อนธาตุ เป็นวัตถุ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

ธรรมดาของจิตก็คือมันไม่เที่ยง มันเป็นของบังคับไม่ได้ นี่ เรียนให้เห็นธรรมดา **เพราะฉะนั้น จะทำวิปัสสนา ต้องรู้อารมณ์ของวิปัสสนา คือกายกับใจของเรานี้ วิธีรู้กายรู้ใจก็คือ รู้อย่างที่มันเป็น** อย่าเผลอไปที่อื่นเสีย อย่าไปนั่งเพ่งเอา ๆ มันจะนิ่งผิดความเป็นจริง ถ้าเผลอไปก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ เพ่งไว้กายกับใจก็นิ่งผิดความเป็นจริง นี่ก็ใช้ไม่ได้ ไม่เห็นของจริง *อันที่ ๓* ถ้ารู้แล้วนี่ มันจะต้องได้ผลลัพธ์ถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอน ตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนคือ **ถ้าเรารู้กายรู้ใจถูกต้อง เราจะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ แล้วเกิดวิมุตติ คือปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้** ไม่ใช่ผลของการทำวิปัสสนาคือการบังคับจิตได้ บังคับจิตที่ไม่สงบให้สงบได้ บังคับจิตที่ไม่ดีให้ดีได้ คิดว่าเราบังคับได้ การบังคับได้มันขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านบอกว่ามันบังคับไม่ได้นะ

ทีนี้พวกเราชอบวาดภาพพระอรหันต์คือคนที่ฝึกจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ คือคนที่ฝึกจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ คือคนที่บังคับจิตซึ่งเป็นอนัตตาให้บังคับได้ แท้จริงไม่ใช่อย่างนั้น แท้จริงก็คือ ท่านคล้อยตามความเป็นจริงนะ เรียกว่ามันมีญาณอยู่ตัวหนึ่ง เรียก ***สัจจานุโลมิกญาณ*** ก่อนที่ความรู้แจ้งอริยสัจจะเกิด มันมีญาณอยู่ตัวหนึ่งเรียกสัจจานุโลมิกญาณ ***การคล้อยตามความจริง*** ความจริงของกายของใจ มันเป็นยังไง รู้ยอมรับมัน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของมันได้ พอยอมรับได้นะ ใจหมดการดิ้นรนหมดตัณหาทันทีเลย ความดิ้นรนในใจ

จะหมด ทันทีที่ตัณหาดับลง นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏขึ้นมาเลย มรรคผลนิพพานปรากฏ เพราะฉะนั้น เราต้องตามรู้ รู้แล้วต้องได้ผลตรงตามที่พระพุทธเจ้าบอก อย่างการใช้ชีวิตของเราปกติ ก็จะไม่ได้เพี้ยน ๆ ผิดปกติ เป็นปกติธรรมดาที่สุดเลยนะ

อย่างพระสารีบุตร ชอบกระโดดโลดเต้น เวลาจะข้ามท้องร่องข้ามอะไร ท่านก็กระโดดเอา หรือมีพระอยู่องค์หนึ่ง ท่านชอบเรียกคนอื่นว่า "ไอ้ถ่อย ๆ" นะ ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ยังเรียก ไอ้ถ่อย อยู่อย่างนั้นแหละ ท่านไม่ได้แกล้งทำขรึมนะ พระอรหันต์เหมือนคนพิการ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ ขรึม วัน ๆ ไม่กระดุกกระดิก อย่างนั้นมันทำด้วยตัณหาและทิฏฐิ จริง ๆ แล้วไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร รู้ไปอย่างที่มันเป็น มีเท่านี้แหละธรรมะ พูดกี่วันก็คล้าย ๆ กันนะ ถ้าเมื่อไรเราแจ้งขึ้นมา ปัญญาแจ่มแจ้ง มันก็พ้นทุกข์ มันแจ่มแจ้งอริยสัจ อย่างเดิมเราจะเห็นเลยว่า เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ พอเราแจ่มแจ้งนะ เราจะพบว่า เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย เพราะมีสมุทัยก็เกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์ก็เกิดสมุทัย ทุกข์กับสมุทัยเป็นธรรมที่อิงอาศัยกัน เพราะฉะนั้น สังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด พอมีความทุกข์ขึ้นมาเราก็อยากพ้นทุกข์ พออยากพ้นทุกข์เราก็ยิ่งดิ้น ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น เพราะฉะนั้น ดิ้นไปเรื่อย ๆ แหละ

แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ความจริง เรารู้แจ้งทุกข์ สมุทัยจะดับอัตโนมัติ เพราะฉะนั้น **เมื่อไรรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยดับอัตโนมัติ** แต่เดิมเราคิดว่าถ้าดับสมุทัยได้ จะดับทุกข์ได้ อันนี้มันก็ถูกเหมือนกัน แต่มันถูกครึ่งเดียว สมุทัยดับไปนี่ นิโรธมันจะแจ้ง สมุทัยดับได้เพราะว่าเรารู้ความจริง



ของทุกข์ คือรู้ความจริงของกายของใจ ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเราปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้ ความดิ้นรนที่จะให้กายนี้ใจนี้เป็นสุขพ้นทุกข์อะไรนี่ก็จะหายไป หมดความดิ้นรน พอหมดความดิ้นรน ใจก็แจ้งนิโรธขึ้นมาเลย แจ้งนิพพาน แจ้งสภาวะพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นสังสารวัฏนี่มันเป็นการอิงอาศัยกันระหว่างทุกข์กับสมุทัย **ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น สังสารวัฏมีอยู่เท่านี้นะ** ถ้าย่อ ๆ ลงมา สังเกตดูในใจของเรามันเป็นอย่างนั้นมั้ย ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์นะ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น เวียนอยู่เท่านี้ ตายแล้วตายอีกก็วนอยู่เท่านี้แหละ

หลายคนก็มองว่าถ้าดับตัณหาเสียได้ มันจะได้พ้นทุกข์ นี่มองได้ชั้นเดียว หลายคนพยายามดับตัณหาด้วยการทรมานตัวเอง อย่างพวกนิครนถ์นี่ เขาก็รู้นะว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าดับตัณหาได้แล้วจะนิพพาน เขามองได้ชั้นหนึ่ง ฉลาดเหมือนกัน มองไปได้ชั้นหนึ่ง เขาก็ดับตัณหา เช่น อยากกิน...ไม่กิน อยากนอน...ไม่นอน ฝืนมัน ลืมไปว่า ตรงที่แกล้งทำนั่นแหละ มันทำด้วยตัณหาและทิฏฐิเหมือนกัน มันไม่ดับจริงทีนี้ พระพุทธเจ้าฉลาดแหลมคม เรียนลงมาว่า อะไรเป็นต้นตอของตัณหาท่านพบว่า **ความไม่รู้ทุกข์นี่แหละ เป็นต้นตอของตัณหา ความไม่รู้ทุกข์นั่นแหละ คืออวิชชา** อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ไม่รู้ทุกข์นี่ตัวที่ ๑ เลยฉะนั้น ในอริยสัจ ๔ แต่ก่อนหลวงพ่อเคยสงสัย ทำไมท่านเริ่มด้วยทุกข์ทำไมท่านไม่เริ่มด้วยสมุทัย เพราะเวลาเราปฏิบัติเราเห็นสมุทัยก่อนใช่มั้ยมีความอยากแล้วก็มีความทุกข์ ทำไมท่านไม่เจาะจงสอนมาที่ความอยากนี้ ทำไมไปเริ่มต้นที่ทุกข์ เพราะเราเข้าใจธรรมะชั้นเดียว แต่ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจธรรมะว่า ***เพราะไม่รู้ทุกข์ จึงเกิดสมุทัย*** เพราะฉะนั้น **ถ้ารู้ทุกข์ก็ไม่มีสมุทัย** ท่านถึงสอนเริ่มจากทุกข์ก่อน ทุกข์ก็คือกายกับใจนะ ให้เรา



รู้ทุกข์ ท่านบอกว่าทุกข์ให้รู้ เพราะฉะนั้น ให้เรารู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจของตนเอง พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ สมุทัยจะดับทันที ทันทีที่สมุทัยดับ นิโรธจะแจ้งทันที อัตโนมัติหมดเลยนะ เพราะฉะนั้น มรรคก็คือการคอยรู้ทุกข์เอาไว้แหละ

พอรู้ทุกข์จนกระทั่งตัณหาดับ นิโรธแจ้ง ก็พ้นทุกข์ตรงนั้นแหละ คำสอนของท่านสมบูรณ์นะ แต่ก่อนนี้ ก่อนหลวงพ่อจะไปบวชก่อนจะปฏิบัติอะไรนี่เป็นนักวิเคราะห์นะ ชอบวิเคราะห์ ทำงานวิเคราะห์ วิเคราะห์นโยบายวิเคราะห์แผน เราก็นึกว่าพระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ ๔ แบบนักวิเคราะห์ เริ่มต้นด้วยตัวปัญหา มีทุกข์ขึ้นมาก่อนแล้วมาวิเคราะห์หาสาเหตุ ความจริงไม่ใช่หรอก ท่านสอนตามลำดับของการปฏิบัติ เพราะธรรมะนั้น ท่านสอนเอาไว้ให้ปฏิบัติ ไม่ได้สอนเอาไว้ให้คิดเล่น ๆ **เพราะฉะนั้น ท่านสอนทุกข์ก่อน ถูกต้องแล้ว เพราะเราต้องรู้ทุกข์ ตัวนี้สำคัญมากนะ การรู้ทุกข์จนกระทั่งละสมุทัย นิโรธแจ้ง มันคือการรู้แจ้งอริยสัจ** พระพุทธเจ้าบอกไว้ว่า ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีก อริยสัจนี่ ย่อ ๆ ลงมา ถ้าฝ่ายเกิด ก็อย่างที่หลวงพ่อบอกนั่นแหละ ยิ่งดิ้นยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ยิ่งดิ้น นั่นแหละ ย่อลงมาแล้วก็แค่นี้ แต่ถ้าจะตัดสังสารวัฏให้ขาด ธรรมะฝ่ายวิวัฏฏะ รู้ทุกข์ สมุทัยก็ถูกละ นิโรธก็แจ้ง เพราะฉะนั้น คอยรู้กายคอยรู้ใจ รู้กายรู้ใจไป ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ชาตินี้ทำไม่เสร็จไปต่อเอาชาติหน้า

บางคนชาตินี้รู้สึกยากมาก แต่ไม่ท้อถอยนะ ทำไป ชาติหน้าง่ายเหมือนอย่างพระพาหิยะ พระพาหิยะนี่เป็นแชมป์ เป็นเอตทัคคะทาง

ตรัสรู้เร็ว ได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้านิดเดียวนะ เป็นพระอรหันต์แล้ว พระพุทธเจ้าสอนบอก

ดูกร พาหิยะ
ในการใดแล เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักแต่ว่ารู้แจ้ง
ถ้าสักว่า สักว่าอย่างนี้
ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี
ท่านไม่มีในปัจจุบัน ไม่มีในอดีต ไม่มีในอนาคต
นั่นแหละ ที่สุดแห่งทุกข์

ฟังแค่นี้นะคืนเลย กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วคืนโลกไปเลย เป็นพระอรหันต์ นี่ ก่อนที่ท่านจะง่าย ท่านยากมาแล้ว ในปลายศาสนาพระพุทธเจ้าองค์ก่อน พระกัสสปพุทธะ ศาสนากำลังเสื่อม ท่านอุตส่าห์นะ ขึ้นภูเขาไป ไปภาวนา ทำบันไดไต่ขึ้นเขาแล้วถีบทิ้งเลย ถ้าไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือเอาตัวไม่รอดแล้ว ยอมตายบนเขา แล้วตายจริง ๆ สละชีวิตปฏิบัติธรรม แต่ว่าท่านไปปฏิบัติ ท่านต้องไปปฏิบัติถูกนะ ถ้าท่านปฏิบัติผิด ชาตินี้ท่านก็ปฏิบัติถูกไม่เป็น เพราะฉะนั้น พวกเราต้องหัดเจริญสติไว้ หัดรู้สึกกายหัดรู้สึกใจบ่อย ๆ นะ ใจของเราชอบเผลอ ใครรู้จักเผลอมั้ย มีใครรู้จักมั้ย ถ้าเด็กรุ่นใหม่จะไม่รู้จักคำว่าเผลอ รู้จักเหม่อ ๆ ใครรู้จักเหม่อ ๆ มั้ย คำว่าใจลอยนะ เด็กไม่รู้จักแล้วนะ คำว่าใจลอยสูญไปแล้วจากปทานุกรม เด็กรุ่นใหม่จะรู้จักแต่ว่าเหม่อ ๆ อะไร

อย่างนี้ เหม่อ ๆ นั่นแหละขาดสติล่ะ ในขณะที่เราเหม่อไป เราก็ไปคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ เราลืมกายลืมใจตัวเอง วันหนึ่ง ๆ เราเอาเวลาไปเหม่อเยอะ นั่นคือเราขาดสติเยอะนั่นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อไหร่เราเหม่อไป เราใจลอยไป เราเผลอไป **ถ้าเรารู้ทัน สติจะเกิดเองนะ** คือเมื่อไรมันไม่เผลอ เมื่อนั้นมันก็รู้สึกนั่นแหละ เพราะฉะนั้น หัดสังเกตความเผลอ ความเหม่อ ความใจลอยไว้นะ

หลวงพ่อเคยเห็นอาจารย์สุรวัฒน์ เมื่อกี้ก็เห็นแวบ ๆ อ้อ... นั่งอยู่นี่ อาจารย์สุรวัฒน์เขียนหนังสือมาเล่มหนึ่ง เรื่องอะไรนะ ***รู้ตื่น เบิกบานฯ*** ทั้งเล่มมีแต่เรื่อง ***รู้*** กับ ***เผลอ*** ใครยังไม่มีก็ไปขอเขานะ เอาไปอ่านดูแล้วไปลองดู วันหนึ่ง ๆ เผลอทั้งวันแหละ ในโลกนี้ไม่มีคนไม่เผลอนะ แต่ไม่มีคนรู้สึกตัว หลวงพ่อพูดอย่างนี้หลายคนไม่เชื่อ แต่ถ้าฝึกไปช่วงหนึ่งจนสติเกิดเองแล้วจะรู้เลยว่า ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเผลอตลอด

คนที่ไปเรียนกับหลวงพ่อ ที่ไปเรียนหลาย ๆ ครั้งหน่อยนะ ส่วนมากพอกลับมารายงานการปฏิบัติ จะบอกว่า เดี๋ยวนี้ไม่ได้ปฏิบัติ แต่อะไรเกิดขึ้นในกาย อะไรเกิดขึ้นในใจ มันรู้เอง สติระลึกขึ้นเอง **สติที่ระลึกขึ้นได้เองนี่แหละสติตัวจริง สติที่จงใจกำหนดนี่สติตัวปลอม** จงใจกำหนดแล้วจิตจะแข็ง ๆ หนัก ๆ แน่น ๆ ซึม ๆ ทื่อ ๆ เมื่อไรจิตหนัก จิตแน่น จิตแข็ง จิตซึม จิตทื่อ จิตเป็นอกุศลแน่นอน ถ้าสติตัวจริงเกิดนะ ใจจะโปร่ง โล่ง เบาสบาย รู้เนื้อรู้ตัว จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลง ไม่เผลอไป มีแต่ความสุข แค่มีสติก็มีความสุขแล้ว มีคนมารายงานทุกวันแหละ ว่าอยู่ ๆ ก็มีความสุขโชยขึ้นมา โชยแผ่ว ๆ นะ พอรู้สึกตัวปุ๊บ ความสุขก็โชยขึ้นมาแล้วนะ ทำไมเป็นอย่างนั้น เพราะจิตนี่ ธรรมชาติ

ของมัน มันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่เพราะเราเอากิเลสไปทับถมมันต่างหากล่ะ มันเลยไม่รู้ตื่นเบิกบาน มันก็เหี่ยว ๆ แห้ง ๆ หนัก ๆ แน่น ๆ แข็ง ๆ ซึม ๆ ทื่อ ๆ ไปอย่างนั้นเอง แต่ถ้าเรารู้ทันสภาวธรรมนะ เช่น ใจลอย เรารู้ว่าใจลอย ใจเราเผลอไปคิด รู้ว่าเผลอไปคิด อย่างนี้ เราจะตื่นขึ้นมาในฉับพลันเลย พอเราตื่นปั๊บ ใจจะโปร่งโล่งเบาทันทีนะ สงบ สะอาด สว่าง รู้ตื่นเบิกบาน จะเกิดเป็นอัตโนมัติเลย พอตื่นขึ้นมาแวบหนึ่ง เราก็ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความตื่นด้วย แต่เดิมเราเผลอทั้งปีทั้งชาติ เผลอตั้งแต่ตื่นจนหลับ เผลอตั้งแต่เกิดจนตาย เราจะไม่รู้สึกตัวว่าเราเผลออยู่ แต่เราจะรู้สึกว่าเรารู้สึกตัวอยู่แล้ว คล้าย ๆ กับว่า สมมตินะ ทุกคนในห้องนี้นะ รวมทั้งหลวงพ่อด้วย เป็นคนชั่ว เราชั่ว ทุกคนชั่วเท่ากัน เชื่อมั้ยในห้องนี้จะไม่มีคนชั่ว จะมีแต่คนดีเหมือนกันหมดเลย เกิดท่านอาจารย์มหาประจวบท่านดีขึ้นมาคนหนึ่ง พวกที่เหลือรวมทั้งหลวงพ่อด้วย ชั่วหมดเลย นึกออกมั้ย การที่เราหัดมีสติก็ด้วยเหตุผลอันเดียวกันนี่แหละ แต่เดิมเราไม่เคยรู้สึกตัวว่าเราหลง เราเผลอตลอดเวลานะ เพราะเราไม่เคยรู้สึกตัวเลย

แต่พอเราฝึกเราฟังธรรมะ เราสังเกตสภาวะจนใจเราตื่นขึ้นมาชั่วขณะ ตื่นแวบเดียวนะ ตื่นได้ทีละแวบ พอเราตื่นขึ้นมาแป๊บ เราจะรู้เลย เราหลงมาตลอดชีวิตเลย แล้วเราฝึกต่อไปอีก เราก็จะตื่นบ่อย ๆ ตื่นขึ้นมา ตื่นเป็นระยะ ๆ **ถามว่าตื่นถาวรได้มั้ย ไม่ได้นะ** ความตื่นก็ไม่เที่ยง สติก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับเหมือนกัน เพราะฉะนั้น เราจะรู้สึกเลย เรารู้สึกตัวได้ทีละแวบเดียว แล้วจิตก็จะหลงไปบ้าง รู้สึกตัวซ้ำขึ้นมาบ้าง เอาแน่เอานอนไม่ได้ เพราะจิตเป็นของบังคับไม่ได้ จะรู้สึกตัวหรือจะเผลอบังคับไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกอย่างนี้ ต่อไปปัญญามันเกิด เราจะเห็น



เลย จิตที่เผลอไป จิตที่หลงไป ห้ามมันไม่ได้ จิตที่รู้สึกตัว สั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ ***จิตทั้งหมดนี้ไม่เที่ยง จิตทั้งหมดนี้บังคับไม่ได้*** นี่ปัญญาแท้จริงอยู่ตรงนี้ต่างหาก ปัญญาแท้จริงไม่ใช่อยู่ที่ฝึกให้รู้สึกตัวนะ ความรู้สึกตัวเป็นแค่ทางผ่าน เป็นเรือเท่านั้นเอง เป็นทางผ่านเพื่อให้เห็นว่าความไม่รู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง

เพราะฉะนั้น เวลาเรียนธรรมะ เราจะเรียนเป็นคู่ ๆ นะ เพื่อจะได้เห็นความไม่เที่ยง เช่น เราดูจิตที่โกรธกับจิตไม่โกรธ จิตรู้สึกตัวกับจิตที่เผลอไป ดูเป็นคู่ ๆ จิตมีราคะกับจิตไม่มีราคะ ใครดูเผลอไม่เป็นนะ ถ้าขี้โมโห วันหนึ่ง ๆ โมโหบ่อย เราดูจิตมีโทสะกับจิตไม่มีโทสะก็ได้ เราจะพบว่าทั้งวันจิตมีสองแบบ จิตที่โกรธกับจิตที่ไม่โกรธ มีสองอย่างทั้งนั้น นี่เราดูไปเราก็จะเห็นเลยจิตที่โกรธก็ไม่เที่ยง จิตที่ไม่โกรธก็ไม่เที่ยง เกิดดับเกิดดับ พอรู้อย่างนี้เราจะเห็นเลยว่าจิตทั้งหมดไม่เที่ยง เห็นอย่างนี้ต่อไปเราจะได้ธรรมะแล้ว จะเห็นความจริงของจิต ลำพังการเห็นความจริงของกายก็ดีเหมือนกัน แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าจิตไม่เที่ยงก็ยังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่

หลวงพ่อชอบมากเลย *หลวงปู่หล้า* ภูจ้อก้อนะ หลวงปู่หล้าครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ของเราหลาย ๆ คน ท่านสอนไว้ดีนะ ว่าใครเห็นว่าจิตผู้รู้เที่ยง ใครเห็นว่าจิตเที่ยง เป็นมิจฉาทิฏฐิ สอนถึงขนาดนี้ เพราะอะไร เพราะมันไม่เที่ยง ขันธ์ ๕ ไม่มีเที่ยงนะ ขันธ์ ๕ มีแต่ไม่เที่ยง แต่เราเรียนจนเห็นความไม่เที่ยง แล้วเลยปล่อยวางได้ เพราะฉะนั้น พ้นทุกข์อยู่ที่ปล่อยวาง ไม่ใช่พ้นทุกข์อยู่ที่ทำให้มันเที่ยง พอรู้เรื่องมั้ย ฟังหลวงพ่อต้องฟังแบบพระนะ ทุติยัมปิ ตติยัมปินะ ฟังหลาย ๆ ที ฟังครั้งหนึ่งจะให้รู้เรื่องมีเหมือนกัน แต่น้อย เคยมีคนหนึ่งมาจากอเมริกา เขาขาไม่ค่อย

ดีนะ ตัวเขาก็ป้อม ๆ ขาก็ไม่แข็งแรง เดินเตาะแตะ ๆ ไปหาหลวงพ่อที่เมืองกาญจน์ ตอนนั้นอยู่เมืองกาญจน์ นุ่งกางเกงขาสั้นมานะ พรรคพวกก็เอาเก้าอี้มาตั้งให้กลางศาลาฯ เดินเตาะแตะมาถึงนะ ยังไม่นั่งเก้าอี้เลย ยกมือไหว้ทีหนึ่ง ชี้หน้าตัวเอง บอก "ผมอ่านวิมุตติปฏิปทาที่ท่านเขียนทางอินเตอร์เน็ต อ่านที่อเมริกา ที่ผมปฏิบัติอยู่นี้ ถูกหรือไม่ถูก" แหม... ถามแบบทีเด็ดเลย ถูกไม่ถูก หลวงพ่อบอก "ไม่ถูกหรอก เพราะยัง 'ทำ' อยู่" "เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว หมดคำถามแล้ว" เข้าใจมั้ย คือ เรายังทำอยู่ ส่วนมากเรายังทำ เราคิดว่าการ 'ปฏิบัติ' แปลว่า 'ทำ' การปฏิบัติจริง ๆ แปลว่าเข้าไปรู้เฉพาะ ไม่ได้แปลว่าทำ 'สติ' แปลว่า 'เฉพาะ' เข้าไปเห็นเฉพาะหน้า เข้าไปรู้เฉพาะหน้า

ทีนี้คนไทยไปยืมคำว่า 'ปฏิบัติ' มาแปลว่า 'ทำ' ก็ทำกันใหญ่เลย ความจริงเข้าไปรู้เฉพาะหน้า รู้ลงปัจจุบันไป รู้กายลงเฉพาะหน้า รู้ใจลงเฉพาะหน้าไป รู้เฉพาะ รู้ลงไป ในที่สุดปัญญามันก็เกิด รู้บ่อย ๆ มันก็เข้าใจน่ะสิ แต่ส่วนมากเราชอบทำ คือไปบังคับกายบังคับใจให้แข็ง ๆ อรรถกถาท่านสอนดีนะ บอกว่าที่ทำ ๆ ทั้งหลาย เวลาปฏิบัติน่ะทำ ***อัตตกิลมถานุโยค*** บังคับตัวเองทั้งนั้นแหละ รู้สึกมั้ย เวลาคิดถึงการปฏิบัติก็บังคับกายบังคับใจ มีแค่นั้นแหละ ไม่มีเกินนั้นไปได้หรอก แล้วก็ผิดกันซ้ำซาก วนเวียนกันอย่างนี้ เหมือนบรรพบุรุษเราที่ผิดมาแล้วเป็นพัน ๆ ปี พวกตำราคัมภีร์อันนี้แต่งมาเป็นพัน ๆ ปีแล้ว เราก็ผิดเดิม ๆ เห็นมั้ย ธรรมะมันของเก่า กิเลสก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่า เราก็โดนหลอกอย่างเก่านั่นแหละ และถ้าเรียนธรรมะแบบเก่า ๆ ก็โดนหลอกต่อไป ถ้าเรียนธรรมะแล้วเรียนเข้ามาถึงจิตถึงใจจนรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็จะพ้นได้ คอยรู้ทุกข์รู้กายรู้ใจ สำคัญนะ พระพุทธเจ้าท่านถึงขนาดบอกว่า



ถ้าตัวท่านไม่รู้แจ้งอริยสัจ มีวนรอบ ๓ มีปริวัตร ๑๒ จะไม่ปฏิญาณตนเป็นพระพุทธเจ้า คือถ้าท่านไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่รู้ว่า**ทุกข์ต้องรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธทำให้แจ้ง มรรคทำให้เจริญ** ไม่รู้ว่าท่านได้รู้ทุกข์แล้ว ได้ละสมุทัยแล้ว ทำนิโรธแจ้งแล้ว ทำมรรคให้สมบูรณ์แล้ว รวมทั้งหมดเป็น ๑๒ หัวข้อ ถ้าไม่มี ๑๒ หัวข้อนี้ ท่านไม่บอกว่าท่านเป็นพระพุทธเจ้า **เพราะฉะนั้น *อริยสัจ* สำคัญที่สุดนะ หัวใจของธรรมะเลย** ครอบคลุมธรรมะทั้งหมดที่เหลือ ทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับ

๓ เดือนสุดท้ายก่อนปรินิพพาน พระพุทธเจ้าเทศน์อริยสัจแทบทุกวัน ใครมีหนังสือ ***๓ เดือนก่อนปรินิพพาน*** หลวงพ่อได้ข่าวว่าแจกที่ศาลาลุงชินนี่ประจำอยู่แล้ว เดี๋ยวก็มีคนแจก เดี๋ยวก็มีคนแจกนะ บางคนมีตั้งหลายเล่มแล้วก็ชอบเก็บไว้ ถ้ามีเยอะนักแล้วก็แจกคนอื่นเขาบ้างนะ หนังสือหลวงพ่อเหมือนกัน บางคนมีทุกเวอร์ชั่นเลย เล่มเดียวกันนะ มีหลายแบบ หลายปก ไม่รู้เก็บไว้ทำอะไร แจกๆ เขาไปบ้างนะ เพราะฉะนั้น อริยสัจสำคัญ ตัวที่ ๑ รู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็น มีเท่านี้ ธรรมะมีเท่านี้

. . . .

“

เราจะรู้กายรู้ใจถูกต้องได้

ถ้าเราไม่เผลอไปที่อื่น ใจลอยไปที่อื่น

ถ้าเราไม่ไปบังคับกายบังคับใจให้ผิดธรรมดา

กายเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา

จิตใจเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา

รู้สึกไปตามธรรมชาติ รู้สึกไปตามธรรมดา

เพื่อเราจะได้เห็นความเป็นธรรมดา

ธรรมดานั่นแหละธรรมะ คำเดียวกันนะ

ธรรมดา** กับ **ธรรมะ

”







พระธรรมเทศนา ครั้งที่ ๘

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๐

เจริญพร โยม เช้า ๆ มาตั้งอกตั้งใจฟังธรรมะนะ มีประโยชน์ การฟังธรรมะเป็นมงคลของชีวิตนะ คือทำให้ชีวิตเราดีขึ้นเจริญขึ้น การฟังธรรมะเป็นการลงทุนให้กับชีวิตของเราเอง เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดเลย ตลอดชีวิตเรานะ เราก็ต้องลงทุนให้กับชีวิตมากมาย อย่างตั้งแต่เด็ก ๆ ลงทุนไปเรียนหนังสือ ต่อมาลงทุนลงแรงไปทำงาน ลงทุนเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานอะไรนี่ สร้างครอบครัว มันคือการลงทุนให้กับชีวิตทั้งนั้นเลย เราหวังว่าทำสิ่งเหล่านั้นแล้วจะมีความสุข มันก็มีความสุขเหมือนกัน แต่มันเป็นความสุขอย่างโลก ๆ ความสุขชั่วครั้งชั่วคราว **การลงทุนศึกษาธรรมะนี่เป็นการลงทุนระยะยาว คุ้มค่าที่สุด** เพราะความสุขทางโลกหลวงพ่อรู้จักดีนะ หลวงพ่อกว่าจะบวชอายุเยอะ เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่อยู่จนแก่ กว่าจะได้บวช ความสุขในโลกรู้จักอย่างที่โยมรู้จัก แต่ความสุขในธรรมะ มันเทียบกันไม่ติด ความสุขของโลกมันสุก ๆ ดิบ ๆ สุขแล้วร้อน สุขแบบร้อน ๆ สุขของธรรมะนะ สุขร่มเย็น ความสุขในโลกอยู่เป็นคราว ๆ ความสุขของธรรมะอยู่ถาวรนะ คือเราลงทุนลงแรง ศึกษา



อยู่ช่วงหนึ่ง พอจิตใจของเราเข้าถึงธรรมะ ดื่มด่ำในรสของธรรมะเป็นระยะ ๆ ไป มีความสุขเพิ่มขึ้น ๆ

สมัยก่อนหลวงพ่อทำงานอยู่ทำเนียบรัฐบาล เดินอยู่ในทำเนียบฯ นี่ มีชื่อเสียงในด้านที่เดินยิ้มกับสายลมและแสงแดดได้ มีความสุขนะ เดินไปทางไหนมีความสุข ต่อมามาทำงานอยู่ตรงหัวมุมถนนนี่ อยู่องค์การโทรศัพท์ฯ วัน ๆ นะยิ้มแย้มแจ่มใส มันมีความสุข ความสุขมันผุดขึ้นมาจากข้างในตลอดเวลา คือความสุขจากการปฏิบัติธรรม จากการมีสติ พวกเราแสวงหาความสุข ลองมาฟังหลวงพ่อพูด แล้วจะรู้ว่าความสุขมันจะเกิดขึ้นได้ยังไง

ความสุขจริง ๆ นี่ หาไม่ยากหรอก จิตใจของเราแต่ละคนมันมีความสงบสุขอยู่ภายในอยู่แล้ว จิตใจของเราแต่ละคนมีความสว่าง มีความผ่องใสอยู่ภายในอยู่แล้ว จิตแต่เดิมมันประภัสสร มันผ่องใส มันสงบ มันร่มเย็นอยู่แล้ว กิเลสต่างหากล่ะ แทรกเข้ามาเป็นคราว ๆ กิเลสผ่านเข้ามาทีไร ก็มาแผดเผาใจของเราให้ร้อน พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าไฟคือกิเลส ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ไฟสามกองนี้เผาใจเราให้ร้อน ทำให้เราไม่มีความสุข ทีนี้พอจิตใจของเราถูกกิเลสครอบงำหาความสงบสุขไม่ได้ ดิ้น ดิ้นรนไปเรื่อย ๆ อย่างราคะแทรกอยู่นี่นะร้อนนะ ไม่ใช่ไม่ร้อน อย่างหนุ่ม ๆ จะไปจีบสาว มันร้อนนะ หรือสาวมันจะไปจีบหนุ่มก็ร้อนนะ ร้อนว่าทำยังไงถึงจะสำเร็จ มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ อะไรอย่างนี้ มันร้อน ไฟคือโทสะ ก็ร้อนนะ แผดเผาทั้งวันทั้งคืน ไฟธรรมดายังมีเวลาดับนะ ไฟโทสะ โกรธขึ้นมา อาฆาตแค้น เผาอยู่ได้เป็นปี ๆ ไฟคือความหลง อันนี้ดูยากแล้ว ดูแล้วไม่รู้สึกว่าเป็นไฟ

เว้นแต่สติปัญญาเฉียบแหลมจริง ๆ นี่ ไฟเหล่านี้มันแผดเผาใจของเราขึ้นมาได้เพราะว่า เราไม่รู้ทัน เราไม่รู้ทันจิตใจของเราเอง ถ้าหากเรามีสติ มีสัมมาสมาธิ ใจเราตั้งมั่น รู้เนื้อรู้ตัว รู้กายรู้ใจอยู่ มีสติเกิดขึ้นเวลาที่กิเลสแทรกเข้ามาในจิตในใจ พอกิเลสไหลเข้ามาในใจเราวับ สติจะทำงานอัตโนมัตินะ เช่น ความโกรธผุดขึ้นมาในใจวับ สติจะทำงานอัตโนมัติ มันจะระลึกรู้ความโกรธ ความโกรธจะดับทันทีนะ ราคะแทรกเข้ามาในใจวับ ถ้าสติระลึกรู้อัตโนมัติขึ้นมา ราคะจะดับทันที จิตมีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน หลงไป จิตใจหลง ๆ ไปอยู่ในโลกของความคิด คิดดี คิดร้ายอะไรนี่ พอสติเกิดปั๊บ จิตจะตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิด มาอยู่ในโลกของความรู้สึกตัวฉับพลันเลย ทันทีที่จิตตื่นขึ้นมานี่ จิตพ้นจากอำนาจของกิเลสครอบงำ จิตจะประภัสสรนะ จิตจะมีความเบิกบาน มีความผ่องใสขึ้นมา โดยอัตโนมัติ

จิตที่มีความรู้สึกตัว มีสติ เรียกว่าเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะมีลักษณะสำคัญคือ ไม่มีกิเลส ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ มาเป็นเครื่องแผดเผา จิตที่มันเป็นกุศลขึ้นมา มีสติแล้วมันเป็นกุศลขึ้นมา มันจะเบา พวกเรารู้สึกมั้ย พวกเราชอบหนักใจ ใจเราชอบหนักนะ หนักเรื่องโน้น หนักเรื่องนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้าจิตเราเป็นกุศลขึ้นมา ใจเราจะเบา ไม่ใช่หูเบานะ แต่ใจเบา ใจสบาย ใจเราจะนุ่มนวลนะ ไม่แข็งกระด้าง ไม่เครียด ไม่แข็ง ใจเราจะเบา จะนุ่ม จะอ่อน อ่อนโยน จิตใจเราว่องไว ไม่ซึม ไม่ทื่อ ไม่ใช่ว่าจิตใจที่ดีคือจิตใจที่ซึม ๆ ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ไม่ใช่นะ จิตใจที่ดีคือจิตใจที่มันปราดเปรียว มันว่องไว จิตใจนี้มันซื่อตรงในการรู้อารมณ์ มันจะรู้สภาวะทั้งหลายตามที่เขาเป็นจริง ๆ มีความซื่อตรง ราคะเกิดขึ้นมาก็รู้ว่ามีราคะ นี่ ไม่ได้เกลียดราคะนะ ไม่ได้รักราคะ



ไม่ได้ถูกราคะครอบงำ ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้เกลียดราคะ โทสะเกิดขึ้นมา ก็ไม่ถูกโทสะครอบงำ ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้เกลียดโทสะนะ ใจจะเป็นกลาง รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น รู้อย่างซื่อ ๆ รู้อย่างตรง ๆ ถ้าเมื่อไรใจเราสามารถรู้สภาวธรรมทั้งหลายซื่อ ๆ ตรง ๆ ได้ ใจจะมีความสุขนะ

ยกตัวอย่าง บางคนไม่สบาย พอรู้ว่าเป็นมะเร็ง สมมติว่าเป็นมะเร็งคนเป็นเยอะนะ ถ้าไม่อยากให้เป็นเมื่อไหร่ ก็ทุกข์มากเลย แต่ถ้าเรายอมรับสภาพ วันไหนไม่สบายนี่ ร่างกายมันป่วย อยู่กับความเจ็บป่วยอย่างไม่ทรมานใจนะ ถ้าใจยอมรับสภาพได้ รู้อย่างซื่อ ๆ รู้อย่างตรง ๆ ไป ใจจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไหร่ ถ้ารู้แล้วยินดียินร้ายขึ้นมาใจจะมีความทุกข์ เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกนะ ต้องฝึกจิตฝึกใจของเราให้สติเกิดขึ้น หลายคนสงสัย หลวงพ่อพูดทีไร พูดแต่เรื่องสติ ก็สติเป็นธรรมะสำคัญนะ สติ เป็นธรรมะที่มีอุปการะมาก สติอันหนึ่ง สัมปชัญญะอันหนึ่ง สัมปชัญญะคือปัญญานั่นเอง ***มีสติ กับ ปัญญานี่แหละ เป็นธรรมะที่สำคัญนะ ที่จะช่วยให้ชีวิตของเราเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริงได้***

ทีแรกมีสติก่อน สติเป็นเครื่องระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ ทำไมเราต้องรู้กายรู้ใจ เพราะความทุกข์อยู่ที่กาย ความทุกข์อยู่ที่ใจ ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่อื่น ความทุกข์ไม่ได้อยู่ในดินฟ้าอากาศที่ไหน ความทุกข์อยู่ที่กายที่ใจ เรามีสติรู้ลงมาที่กาย รู้ลงมาที่ใจบ่อย ๆ ในที่สุดเราจะเห็นธรรมดาของกายของใจ การที่ใจของเราเห็นความเป็นธรรมดาของกายของใจเรียกว่ามีปัญญา เห็นธรรมดาของกายเป็นยังไง ธรรมดาของกายมันเป็นทุกข์นะ กายมันไม่ได้เป็นสุข เรานั่งให้สบายประเดี๋ยวเดียว ก็มีความ

ทุกข์บีบคั้น ก็เมื่อยแล้ว พอมันเมื่อยมันก็ต้องขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถไป เปลี่ยนอิริยาบถประเดี๋ยวเดียว ความทุกข์ก็ตามมาทันอีกแล้ว ต้องขยับตัวอีก นี่เป็นความทุกข์ตลอดเวลานะ ความทุกข์อันนี้อยู่ตลอดเวลา หรือเราหายใจเข้า เราหายใจออก ก็เพราะว่าเรามีความทุกข์ ถ้าหยุดหายใจ หายใจไม่ออก มีความทุกข์มากนะ พอหายใจเข้าไป แหม สบายใจ รู้สึกโล่ง หายใจเข้าไปเรื่อยๆ แป๊บเดียวจะมีความทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจออกแก้ทุกข์อีกแล้ว หายใจออกไปสักพักหนึ่ง ก็ทุกข์อีก ต้องหายใจเข้าแก้ทุกข์อีก นี่ ถ้าเรามีสติรู้กาย เราจะเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย ทุกข์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกเลย หายใจเข้าก็ทุกข์นะ หายใจออกก็ทุกข์ ไม่หายใจก็ทุกข์ มีแต่ทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์ ร่างกายมีแต่ความทุกข์บีบคั้น นานๆ ก็มีความหิว ความกระหาย เกิดขึ้นมาเป็นระยะๆ เดี๋ยวต้องการขับถ่าย ปวดอึ ปวดฉี่ อะไรอย่างนี้ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ แล้วก็มีความเจ็บป่วยบีบคั้นอยู่ ทีนี้ร่างกายมีแต่ความทุกข์นะ แต่ถ้าเราอยากให้ร่างกายสุขถาวรเมื่อไหร่ เราจะมีความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น แต่ถ้าเราเห็นสภาพความจริง ร่างกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย แล้วยอมรับสภาพนี้ได้นะ จิตใจมันจะไม่ทุกข์ มันจะทุกข์แต่กาย แต่ใจมันจะไม่ทุกข์

ทีนี้มาดูความจริงของจิตใจบ้าง จิตใจไม่เที่ยง จิตใจของเราทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจเราไม่เคยหยุดเลย คิด นึก ปรุงแต่งตลอดเวลา สังเกตมั้ย มีใครหยุดคิดได้มั้ย ไหนยกมือให้หลวงพ่อดูหน่อย หลวงพ่อจะได้รู้สึกยกย่องนับถือว่าผิดปกติ ไม่ได้นับถือว่าอะไรหรอก นับถือว่าผิดปกติไปแล้ว ใจของเราปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน คิดนึกทั้งวันทั้งคืน ไม่เคย



หยุดเลย มันไม่เที่ยง การคิดการนึกของมัน เราบังคับมันไม่ได้ อย่างใจมันจะคิด จะคิดดีหรือจะคิดร้าย บังคับมันไม่ได้นะ ใจจะสุข ใจจะทุกข์ ใจจะเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล บังคับมันไม่ได้ การที่เรามีสติรู้ทันลงไปที่ใจ จะเห็นเลย ใจก็เป็นของบังคับไม่ได้ เป็นของไม่เที่ยง ทำงานทั้งวันทั้งคืน เป็นของบังคับไม่ได้ เลือกไม่ได้ว่าจะสุขหรือจะทุกข์ จะดีหรือจะชั่ว มันทำงานของมันเอง คอยดูลงไปนะ เพื่อให้เห็นความจริง

นี่ พอเรามารู้ความจริงของกาย รู้ความจริงของใจ กายนี้ทุกข์ล้วน ๆ นะ จิตใจก็ทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราบังคับมันไม่ได้ ทั้งกายทั้งใจนี้เป็นแค่เครื่องอาศัยอยู่ชั่วครั้งชั่วคราว ทั้งกายทั้งใจไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจมีความทุกข์บีบคั้น ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา กายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ใจก็เป็นนามธรรมที่ทำงานของมันได้เอง เป็นธาตุเหมือนกันเรียก *'วิญญาณธาตุ'* นะ พอเห็นอย่างนี้มากเข้า ๆ จิตใจจะค่อยวางค่อยคลาย อันแรกเลย ละความเห็นผิดก่อน

การปฏิบัติมันจะมี ๒ ขั้นตอน ทำวิปัสสนาแล้วมันจะมี ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนแรก ภาวนาไป รู้กายรู้ใจไป แล้วเราจะละความเห็นผิดว่ากายนี้ ใจนี้ คือตัวเรา เราจะเห็นไม่ใช่ตัวเราหรอก ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ จิตใจก็เป็นธาตุอันหนึ่ง เป็นนามธรรมที่ทำงานของมันได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา นี่ขั้นแรกที่สุด ละความเห็นผิดได้ ได้เป็นพระโสดาบัน ทีนี้มาตามรู้กาย มาตามรู้ใจต่อไป มาเรียนรู้ความจริงของเขาต่อไปอีก จนยอมรับความจริง ใจมันยอมรับนะ กายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วน ๆ พอเห็นกายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วน ๆ มันจะปล่อยวางความยึดถือ เพราะฉะนั้น ขั้นแรกละความเห็นผิด ขั้นสุดท้ายปล่อยวางความยึดถือ อันแรกไม่เห็นผิดแล้ว

อันที่ ๒ ไม่ยึดถือ พอไม่ยึดถือกายได้นี่ มันจะไม่ยึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย มันจะไม่ยึดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย จิตใจจะไม่ยินดี ไม่ยินร้าย กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย พอไม่ยินดียินร้าย ตัวนี้คือ ละกามและปฏิฆะได้ เป็นภูมิของพระอนาคามี

เพราะฉะนั้น เราภาวนาไป วันใดเราไม่ยึดถือกายได้นี่ จิตจะทรงอยู่ในภูมิของพระอนาคามี ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ ไม่ยึดกาย และไม่หวั่นไหวในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ เป็นตัวผู้รู้ ผู้ดู เด่น ตามรู้ตามดูต่อไปอีก ส่วนใหญ่มาถึงตรงนี้ไปไม่ไหวแล้ว จะนิ่งนอนใจ รู้สึกตรงนี้ปลอดภัย ตรงนี้สบาย อยู่กับจิตผู้รู้แล้วมีความสุขมีความสบาย แต่ถ้าคนไหนไม่นิ่งนอนใจ หรือเคยได้ยินครูบาอาจารย์บอกไว้นะ ว่าจิตผู้รู้ก็เป็นตัวทุกข์อีก เป็นตัวที่ต้องละต้องวางอีก ตามรู้ตามดูมันเข้าไปอีก ไม่นิ่งนอนใจ ถึงวันหนึ่ง กิเลสคือโมหะนี่มันทนสติปัญญาไม่ไหว สติปัญญาเข้าไปซักฟอก ไปเรียนรู้อยู่ที่จิตที่ใจมากเข้า ๆ ก็จะเห็นเลย จิตใจนี่ก็ไม่ใช่เรานะ วางลงไป มันรู้เลย ถ้าหยิบฉวยจิตเอาไว้ ยึดถือจิตเอาไว้ ยังทุกข์อยู่ ถ้าวางแล้วพ้นทุกข์ พอวาง คราวนี้วางแล้ว โลกธาตุสั่นสะเทือน สะเทือนจากใจเรานั่นเอง ไม่ใช่โลกข้างนอกสะเทือนหรอก ใจมันสั่นสะเทือน ***มันรู้เลยว่าที่สุดของทุกข์อยู่ตรงนี้เอง อยู่ตรงที่เราสามารถวางความยึดถือในขันธ์ ในกาย ในใจลงไปได้เด็ดขาด แล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก ความสิ้นทุกข์อยู่ตรงนี้*** เพราะฉะนั้น การภาวนามี ๒ ขั้นนะ ขั้นแรก มารู้กายรู้ใจจนเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา ขั้นที่ ๒ หมดความยึดถือในกายในใจ

ทีนี้ทำยังไง ถึงจะเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา พวกเราเอง เกิด

ความรู้ผิด ความเข้าใจผิดตลอดเวลา เราสะสมความรู้ผิด ความเข้าใจผิดมาตลอดเวลาในสังสารวัฏ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาบอก เราก็ยังสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดตลอดไป เราจะรู้สึกว่ามีเรา มีเขา มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีเรา มีเขา เราจะรู้สึกอย่างนี้ตลอดเวลา เพราะเราพอกพูนความเห็นผิดอย่างนี้มาตลอดเวลา ลองนึกดูนะ เวลาเราลืมตาขึ้นมา พอเรามองออกไปนี่ เห็นมั้ย เห็นคนมั้ย เห็นพระมั้ย โยมเห็นพระมั้ย เราเห็นพระ พระนี้เป็นภาพลวงตานะ เราเห็นคน เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เห็นเด็ก เห็นคนแก่ เห็นหมา เห็นแมว เห็นต้นไม้ เห็นอะไร สิ่งนี้คือภาพลวงตาทั้งหมดเลย สิ่งที่ตาเห็นแท้ ๆ เราไม่เคยรู้จักเพราะเราไม่มีสติตัวจริง เราไปเห็นแต่สิ่งที่เป็นสมมติบัญญัติ สิ่งที่คิดที่นึกขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ลองสังเกตให้ดี สิ่งที่ตาเรามองเห็น คือรูปภาพเท่านั้นเอง คือสี สีที่ตัดกัน มีสีเหลือง สีเขียว สีแดงอะไรอย่างนี้ มาตัดกันตัดกันแล้วออกมาเป็นรูปภาพอย่างนี้ ใจเราก็เกิดความสำคัญมั่นหมายขึ้นมา อ้อ รูปอย่างนี้เรียกว่าคน ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่นะ เรียกหมาเรียกแมว ใจมันจะมีความสำคัญมั่นหมาย มีคน มีสัตว์ขึ้นมา และมีเรามีเขาขึ้นมา นี่ เราสะสมความรู้ผิด ความเข้าใจผิด เพราะเราไม่เคยเห็นรูปตัวจริง รูปที่ตามองเห็นไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์นะ มันคือสีเท่านั้นเอง สีที่ตัดกันเป็นรูปร่างต่าง ๆ แล้วความจำหรือสัญญา ความจำของเราเข้าไปหมายรู้เอาว่านี่เป็นคน นี่เป็นสัตว์ นี่เป็นผู้หญิง นี่ผู้ชาย ว่านี่ชื่อนี้ ๆ นี่ เราสะสมความรู้ผิด ความเข้าใจผิด ว่ามันจะมีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขาตลอดเวลาที่ลืมตาดู เราก็มีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขา เวลาหูได้ยินเสียง ก็สะสมความเห็นผิด ว่ามีคน มีสัตว์ มีเรา มีเขาอีกนะ ได้ยินเสียงหมา

เสียงแมว เสียงคน เสียงนก เสียงเราพูด เสียงคนอื่นพูด มันสะสมอย่างนี้ ความจริงสิ่งที่หูเราไปได้ยินจริง ๆ แค่คลื่นเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ เท่านั้นเอง แค่คลื่นเสียงเท่านั้นเอง แต่เราก็ไปสำคัญมั่นหมายว่าคลื่นเสียงนี้แหละ คือเสียงคน เสียงสัตว์ เป็นเสียงชมเสียงด่าได้อีกนะ พอมีเสียงชมเสียงด่าขึ้นมาใจชักเดือด ๆ นะ หรือใจหลงลำพองยินดีขึ้นมาอีก

ใจเราสะสมแต่ความรู้ผิด ความเข้าใจผิด เวลาเรานั่งคิด สังเกตมั้ย เราก็คิดว่าเราอย่างโน้น เราอย่างนี้ คิดทั้งวันนะ เราอย่างโน้น เราอย่างนี้ ก็คิดอยู่อย่างนี้ คิดแต่ว่ามันมีเรา เราจะทำไอ้โน่น เราไม่ทำอันนี้ คนโน้นมาทำเรา เราไปทำคนโน้นคนนี้นะ จะมีอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เวลาที่เราคิดเราก็สะสมความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ความจริงมันก็แค่ความคิดเท่านั้นเอง ความคิดเหมือนภาพลวงตานะ เหมือนพยับแดด เหมือนผีหลอก หลอก ๆ ขึ้นมา ไม่ได้มีอะไร แค่คิด ๆ ขึ้นมาเท่านั้นเอง แต่คิด ๆ ขึ้นมาด้วยความรู้ผิด ความเข้าใจผิด คิดขึ้นมาแล้วมีเรา มีเขา มีคน มีสัตว์ขึ้นมา เห็นมั้ย ตลอดเวลาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ เราจะรู้สึกว่ามีสัตว์ มีคน มีตัวตน มีเรา มีเขา มันสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดอย่างนี้ตลอดเวลาในสังสารวัฏ

เพราะฉะนั้น เวลาที่เรามาภาวนา ทันทีที่สติตัวจริงเกิด สติจะระลึกรู้สภาวธรรมนะ ระลึกได้เลย ว่าสิ่งที่ตามองเห็นนี่ แค่รูป แค่สีเท่านั้นเอง มันระลึกได้นะ มันรู้เลย ตามองเห็นแค่รูป แค่สีเท่านั้น หูได้ยินแค่เสียง คลื่นเสียงที่สูง ๆ ต่ำ ๆ มันรู้ว่าจริง ๆ แค่นั้นเอง ใจมันคิด มันนึก มันปรุง มันแต่งนะ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นมา สติระลึกปั๊บลงไป เราจะเห็นเลย ความโกรธไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน



ความโกรธเป็นนามธรรมอันหนึ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ความโกรธไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขานะ ความโกรธที่ผุดขึ้นในใจนี่ ลองมีสติดูเข้าไปสิ จะเห็นเลย มันเป็นแค่สิ่งแปลกปลอมที่ผ่านมาชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็ไหลผ่านไป เราจะเห็นอย่างนี้นะ ความโลภก็เหมือนกัน ผุดขึ้นมาปั๊บ สติตัวจริงไปเห็น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จะเห็นเลย เป็นแค่นามธรรมอันหนึ่ง ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป นี่ สภาวธรรมทั้งหลาย ความสุขก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ความทุกข์ก็ไม่ใช่สัตว์ คน เรา เขา เป็นแค่สภาวธรรมที่ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ๆ ถ้าเรามีสติตามรู้ตามเห็นมากเข้า ๆ ร่างกายนี้ก็เหมือนกันนะ ถ้าสติตัวจริงเกิด เราจะเห็นเลย ร่างกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ เพราะจิตมันสั่ง บางทีจิตก็สั่งได้ บางทีจิตก็สั่งไม่ได้นะ ไม่ใช่สั่งได้ทุกที นี่ เราจะเห็นเลย ไอ้ตัวนี้มันไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ตัวที่นั่งอยู่นี้ ตัวที่ขยับเขยื้อนอยู่นี้ เป็นวัตถุ อย่างพอเรามีสตินะ เราลองลูบมือ ลูบลงไปนี่ รู้สึกมั้ย เป็นท่อน ๆ อะไรท่อนหนึ่ง ไม่ใช่คนหรอก เป็นท่อนอะไรก็ไม่รู้ แข็ง ๆ นี่คือธาตุดินนั่นเอง เราเข้าไปเห็นความจริง มีสติเห็นความจริง นี่มันธาตุดิน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

นี่ พอสติเราเกิดบ่อย ๆ นะ ดูลงไปในกาย ดูลงไปในใจบ่อย ๆ จะค่อยเห็นความจริง สภาวธรรม ทั้งรูปธรรม นามธรรม ทั้งกายทั้งใจไม่มีความเป็นสัตว์ เป็นคน เป็นเรา เป็นเขา ดูไปอย่างนี้นะ ใจจะเข้าไปสู่ความเป็นกลางมากขึ้น ๆ ทีแรกตกใจก่อน ทีแรก ดูไป ๆ เอ๊ะ สิ่งที่เรียกว่า 'ตัวเรา' หายไปไหน ภาวนาไปช่วงหนึ่งจะเริ่มตกใจ ตัวเราหายไป พอเห็นว่าตัวเราหายไป กายนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา จิตก็ไม่ใช่เรานะ อะไร ๆ ก็



ไม่ใช่เรา ความรู้สึกทั้งหลายก็ไม่ใช่เรา ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นหลายแบบ พวกหนึ่งจะรู้สึกกลัว รู้สึกน่ากลัวมากตัวเราหายไปแล้ว อีกพวกหนึ่งจะรู้สึกเวิ้งว้าง ตายแล้ว หาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ ตัวเราหายไปแล้ว อีกพวกหนึ่งรู้สึกเบื่อ เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างเลย ไม่รู้จะดิ้นรนแสวงหาอะไรต่อไปแล้ว กระทั่งมรรคผลนิพพานก็ไม่อยากได้นะ เพราะว่าไม่มีตัวเราเสียแล้ว ตัวเราหายไป นี่ ใจมันจะรู้สึกอย่างนี้ ตรงนี้เป็นกลาง ๆ ทางของการปฏิบัตินะ ให้มีสติรู้ลงไปที่ความรู้สึกแปลกปลอมพวกนี้อีก ความรู้สึกแปลกปลอม เช่น ความเบื่อ ความกลัว ความรู้สึกเวิ้งว้างนั้น จะกระเด็นหายออกไป ใจจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาอีก เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาอีกทีหนึ่ง พอใจมันตั้งมั่นขึ้นมา ตอนนี้ก็รู้กายรู้ใจต่อไปอีก คราวนี้มันจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไหลมาไหลไป แล้วใจมันจะไม่หลงเข้าไปยินดียินร้าย เพราะมันรู้นี่ ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศล ก็ชั่วคราว จิตมันจะเข้าไปสู่ความเป็นกลาง

ทุกวันนี้จิตเราไม่เป็นกลาง สังเกตมั้ย พอมีความสุขเราก็ยินดี มีความทุกข์เรายินร้าย พวกคนดี มีกุศลแล้วยินดี มีอกุศลแล้วยินร้าย อีกพวกคนชั่ว มีกุศลแล้วยินร้ายนะ ไม่จำเป็นว่ามีกุศลแล้วจะต้องยินดีอย่างพวกเราพวกคนดี ชาววัดชาววา นักปฏิบัติ จิตใจเป็นกุศลเราชอบ จิตอกุศลเราไม่ชอบ ใจที่ชอบ ใจที่ไม่ชอบ มันทำให้เกิดการดิ้นรนทางใจขึ้นมา จิตจะดิ้นรนทำงานขึ้นมา การดิ้นรนทางใจเรียกว่า ***ภพ*** นะ เพราะฉะนั้น เวลาที่จิตของเราไปรู้ไปเห็นสภาวะเข้าแล้ว มันหลงยินดียินร้ายขึ้นมา มันจะเกิดการทำงานทางใจขึ้นมาทันที การทำงานทางใจหรือภพเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นเลย มันจะทุกข์ขึ้นมาทันทีเลย อย่างแค่อยากจะฟังธรรมมันก็ทุกข์นะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์ อยากมา

ศาลาลุงชิน โอ มาทันไม่ทัน นัดเพื่อนไว้ มันก็ช้า ชักโมโหอีกแล้ว นี่ ใจมันเร่าร้อน รถติด กว่าจะเลี้ยวเข้ามาได้ ติดหลายรอบ แถมจอดไกลอีก จะทันไม่ทัน จะได้ที่นั่งตรงไหน มันมีแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้นเลย ***กระทั่งคนดี ๆ ก็ทุกข์นะ ไม่ใช่ไม่ทุกข์***

แต่ถ้าสติปัญญามันเฉียบแหลมมากขึ้น ๆ จะเห็นเลย ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศล อกุศล ของชั่วคราวทั้งหมดเลย นี่มีปัญญาขึ้นมาแล้ว ใจจะเป็นกลางนะ ความสุขเกิดขึ้นไม่หลงยินดี รู้ว่าชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นไม่หลงยินร้าย รู้ว่าชั่วคราว กุศล อกุศลเกิดขึ้น ก็ไม่ยินดียินร้ายนะ รู้ว่าชั่วคราว ใจที่มีปัญญารู้เห็นว่าสภาวะทั้งหลายชั่วคราวนี่ ใจอย่างนี้มีปัญญา ปัญญาตัวนี้เรียกว่า "***สังขารุเบกขา***" ใจมันจะเป็นกลาง ใจมันจะเป็นกลางต่อความปรุงแต่ง ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดี ทั้งชั่ว ความปรุงแต่งที่เป็นคู่ ๆ ทั้งหลายน่ะ ใจจะเป็นกลาง เพราะรู้ว่าความปรุงแต่งทั้งหลาย ของชั่วครั้งชั่วคราว

ทีนี้พอใจเป็นกลาง ความสุขเกิดขึ้น ใจไม่ทำงานต่อ สักว่ารู้ สักว่าเห็น แล้วจบลงแค่การรู้ ความชั่วหรือความทุกข์เกิดขึ้น ใจก็รู้มันไป แล้วก็เป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็น จบลงแค่การรู้ไม่ปรุงแต่งต่อ ***ใจที่ไม่ปรุงแต่งต่อนี่เป็นใจที่เข้าใกล้มรรคผลนิพพานนะ*** ส่วนใจที่ดิ้นรนปรุงแต่งนี่เป็นใจที่กีดกั้นตัวเองออกจากมรรคผลนิพพาน ไม่มีใครกีดกันพวกเราออกจากมรรคผลนิพพานนะ ใจที่ปรุงแต่งของเราเองนี่แหละ กีดกันเราไว้จากมรรคผลนิพพาน เพราะนิพพานคือธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง ถ้าใจเราปรุง ๆ สังเกตมั้ย คิดทั้งวันเลย ปรุงทั้งวัน คิดดี คิดร้าย ปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงสุข ปรุงทุกข์ นะ อยากโน่น อยากนี่ แล้วก็

ดิ้น ๆ ไปเรื่อย ตรงที่มันดิ้น ๆ ไปเรื่อยนี่แหละ มันทำให้เราไกลนิพพานออกไป ทั้ง ๆ ที่นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตานี่แหละ แต่เราไม่เห็น เพราะเรามัวแต่เห็นความปรุงแต่ง เห็นแต่สิ่งที่ปรุงแต่ง หรือหลงไปเลยก็คือเห็นสิ่งที่เป็นสมมติบัญญัติ คิดนึกขึ้นมาเอง ไม่ใช่ของจริงเลย

ทีนี้พอใจเราหมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่ง ใจจะรวมเข้ามา ใจจะเข้าอัปปนาสมาธินะ เข้าเอง ไม่ต้องเชื้อเชิญให้เข้านะ เข้าเอง พอใจจะรวมเข้ามาแล้ว สภาวธรรมจะปรากฏขึ้นอีก คราวนี้ไม่รู้ว่าคืออะไร เพราะไม่มีสมมติบัญญัติ สภาวธรรมจะเกิดดับ ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วแต่คน พวกที่ปัญญาแก่กล้ามันเกิด ๒ ขณะนะ พวกปัญญาไม่แก่กล้าเกิด ๓ ขณะ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ตรงนี้จิตจะมีขันติ ***ขันติ คือความอดทนอดกลั้นอย่างสูงเลย อดทนอดกลั้นต่ออะไร ต่อความปรุงแต่ง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จะสักว่ารู้ สักว่าเห็นอย่างแท้จริง*** ตรงนี้เรียกว่า ***"อนุโลมญาณ"*** ธรรมะสำคัญในอนุโลมญาณ คือขันตินี่เอง มันอดทนอดกลั้นต่อความปรุงแต่ง ไม่เติมอะไร รู้แล้วไม่เติมอะไรในการรู้ รู้แล้วจบลงแค่รู้จริง ๆ ไม่เติมกระทั่งบัญญัติลงไป ว่าสิ่งที่รู้นี้คืออะไร ไม่มีอะไรเลย จะเห็นสภาวธรรมเกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่ ถัดจากนั้นจิตจะวาง มันจะตัดกระแสการรู้สภาวะ ซึ่งเป็นตัวทุกข์ สภาวธรรมทั้งหลายนี่คือตัวทุกข์ล้วน ๆ เลย เพราะมันทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ แล้วมรรคก็จะเกิดขึ้น มันจะแหวกสิ่งที่ห่อหุ้มจิตใจของเราออก จิตใจจะเป็นอิสระขึ้นมาชั่วครั้งชั่วคราวนะ อิสระขึ้นมาประเดี๋ยวประด๋าว แป๊บเดียวเท่านั้นแหละ ๒ - ๓ ขณะเท่านั้นแหละ แล้วความห่อหุ้มก็กลับเข้ามาใหม่ จิตถอยออกจากสมาธินะ ความรู้สึกนึกคิดกลับมาใหม่ คราวนี้ทวนเข้าไปดู ตลอดเวลาที่ผ่านมานี่ เป็นความหลงผิดว่า

มีตัวเรา แท้จริงเมื่อจิตหยุดความปรุงแต่งอย่างแท้จริงแล้ว ตัวเราไม่มี นี่ จิตมันเกิดปัญญาแจ้งแทงตลอดเลย ตัวเราไม่มี ตัวเราไม่มี มันเข้าไปเห็นนิพพานมาครั้งหนึ่ง เลยรู้ว่าตัวเราไม่มี ได้เป็นพระโสดาบันนะ นี่ขั้นที่ ๑ ละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา ต่อไปก็ดูกายดูใจต่อไปอย่างนี้แหละ ดูอย่างเดิมนี่แหละ แล้วมันพัฒนาไปสู่การหมดความยึดถือเอง แล้วมันจะฉลาด มันรู้ว่ายึดเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น อยากเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น เมื่อใจมีความอยาก ใจก็เข้าไปยึดถือ เข้าไปดิ้นรน ใจเป็นทุกข์ จะเห็นอย่างนี้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่ง ใจนี้มันดีดตัวออกไปจากโลกของความปรุงแต่งได้ หมดความยึดถือในกายในใจได้ นี่ เส้นทางการปฏิบัตินะ จริง ๆ แล้วหลัก ๆ มีเท่านี้เอง

ส่วนวิธีการ ก่อนที่เราจะมามีสติได้ มีปัญญาได้ เราก็ต้องอาศัยการสร้างบารมีต่าง ๆ เยอะแยะ ไม่ใช่อยู่ ๆ ก็น้อมใจเข้าหาความว่างใช้ไม่ได้นะ อยู่ ๆ ก็คิดถึงความว่างอะไรอย่างนี้ เหลวไหล พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน เราจะต้องค่อย ๆ ฝึกตัวเอง การปฏิบัติ การฝึกหัด มันก็มี ๒ อัน **สมถะ** กับ **วิปัสสนา** จำเป็นทั้งคู่นะ ไม่ใช่หลวงพ่อไม่สอนสมถะนะ ทีนี้พวกเราส่วนใหญ่ทำสมถะมาผิด ๆ ถึงต้องนั่งแก้ สมถะที่พวกเราทำส่วนมากมันคือมิจฉาสมาธิ เพ่งเอาลูกเดียว เพ่ง เพ่ง เพ่ง ให้ใจนิ่ง ๆ ทื่อ ๆ เคลิ้ม ๆ ลืมเนื้อลืมตัว จิตใจที่ลืมเนื้อลืมตัว เคลิ้ม ๆ มันใช้ไม่ได้นะ จิตใจที่รู้ตื่นเบิกบานต่างหากล่ะ ถึงจะใช้ได้

เพราะฉะนั้น เราหัดภาวนา เราสังเกตดูใจเรา เบื้องต้นทำกรรมฐานสักอันหนึ่งก่อน นี่หลวงพ่อพูดทุกคราวนะ ไปฟังในซีดีเก่า ๆ มีทุกแผ่นแหละ เบื้องต้นทำกรรมฐานขึ้นมาสักอัน พุทโธก็ได้ รู้ลมหายใจก็ได้ ดู



ท้องพองยุบก็ได้ ยกเท้าย่างเท้าก็ได้ รู้อิริยาบถ ๔ ก็ได้ ทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือก็ได้ บางคนไม่อยากเคลื่อนไหวมือทั้งมือมันเมื่อย ขยับแค่นี้ก็ได้ *[หลวงพ่อขยับนิ้วให้ดู]* คือมีเครื่องอยู่ขึ้นมาอันหนึ่งก่อน ให้จิตมันมีเครื่องอยู่ เครื่องอยู่ของจิต การที่เราน้อมจิตเข้าไปมีเครื่องอยู่นี่มันได้สมถะอัตโนมัตินะ พอเราน้อมจิตไปอยู่ในเครื่องอยู่นี้แล้ว ต่อไปถ้าจิตเราฟุ้งซ่านนะ เราก็อยู่กับอารมณ์เดียวนั้นไปนาน ๆ จิตมันจะสงบ

มีเคล็ดลับของการทำสมถะ กว่าหลวงพ่อจะเรียนเคล็ดลับได้เหนื่อยแทบตายเลยนะ ใหม่ ๆ ก็เหมือนพวกเราแหละ บังคับเอา บังคับเอา **เคล็ดลับของความสงบอยู่ที่ความสบาย** จำไว้นะ คนไหนชอบทำสมถะ จิตสบายมันถึงจะสงบ ถ้าจิตไม่สบายจิตจะไม่สงบ เพราะฉะนั้น การทำกรรมฐาน ถ้าจะทำสมถกรรมฐาน เบื้องต้นต้องให้สบายก่อน อย่างเวลาบางคนฝึกหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้ากับหายใจออกนี่ ให้ผลที่ต่างกัน หายใจเข้าจิตใจจะไม่ค่อยสบายหรอก แต่หายใจออกจิตใจจะผ่อนคลาย เพราะฉะนั้น เริ่มต้นกรรมฐานนะ หายใจออกก่อน ถ้าใครจะทำอานาปานสติ เอ้า ทดลอง ทดลองดูด้วยตัวเองนะ ว่าเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการหายใจเข้า กับเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการหายใจออกนี่ ความรู้สึกต่างกันยังไง เอ้า ทดลอง หลวงพ่อจะได้ฉันน้ำ ให้ลอง ๓๐ วินาที.....

เอ้า สัมผัสได้บ้างหรือยัง อย่างถ้าเราภาวนานะ เริ่มต้นเราหายใจออก ใจมันจะผ่อนคลาย แต่ถ้าเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้า ใจจะแข็ง ๆ มันจะอัดเข้ามา เพราะฉะนั้น เริ่มหายใจออกก่อน สบายนะ เวลาเรากลุ้มอกกลุ้มใจ ถอนใจสักเฮือกหนึ่ง ถอนใจนะ แต่อย่าถอนตลอดเวลานะ เดี๋ยวคนนึกว่าบ้า เฮ้อ เฮ้อ เฮ้อ อย่างนี้ไม่ได้นะ อย่างนี้เหมือนหมาบ้า

หมาหอบแดด เวลาเรากลุ้ม ๆ นะ เฮ้อ... นี่หายใจอย่างนี้ เฮ้อ... รู้สึกมั้ยใจจะผ่อนคลาย พอใจผ่อนคลายแล้วเราก็ระลึกรู้ไป หายใจไปอย่างสบายด้วยใจที่ผ่อนคลาย ประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบแล้ว นี่เป็นเคล็ดลับนะ ง่าย ๆ ทำใจให้มีความสุข แล้วจะสงบง่าย แค่เราอยากจะให้ใจสงบนะ แค่เรากราบพระนี่ เราทำความรู้สึกในใจเรา เหมือนว่าพระพุทธเจ้ายืนอยู่ต่อหน้าเรา เรากำลังกราบลงแทบเท้าของท่าน ทำความรู้สึกในใจอย่างนั้นนะ ว่าเรากำลังกราบลงแทบเท้าพระพุทธเจ้าเลย จิตใจมันจะเกิดปีติขึ้นมา มันจะมีปีติ มีความสุข บางคนกราบน้ำตาร่วงเลยนะ บางสำนักเขาสอนกันบอก ฝึกกรรมฐาน ๗ วันน้ำตาร่วง สอบผ่าน ของหลวงพ่อกราบพระเฉย ๆ ก็น้ำตาร่วงแล้วนะ วับเดียวนั่นแหละ มันง่ายนะสมถะไม่ยากอะไรหรอก ส่วนจะทำให้เต็มรูปแบบ ให้ถึงฌานสมาบัติ ค่อนข้างจะยากสำหรับฆราวาสนะ เราไม่ค่อยมีเวลา วัน ๆ หนึ่งใจเราฟุ้งซ่านเยอะแต่ว่าสมถะน่ะจำเป็น มีประโยชน์ วันใดที่จิตใจเราฟุ้งซ่านเราก็ทำใจให้สบาย ให้ใจเราสงบ นึกถึงครูบาอาจารย์ นึกถึงพระพุทธเจ้า กราบพระไปสวดมนต์ไป นึกถึงพระพุทธเจ้าไป จิตใจก็สงบ แค่นี้ก็ทำได้แล้ว หรือหัดพุทโธไปก็ได้ พุทโธไปเล่น ๆ นะ อย่าไปเค้นใจตัวเอง ไม่ใช่พุทโธให้สงบนะ พุทโธ ๆ ไป พุทโธอย่างเบิกบานใจ คิดถึงพุทโธด้วยความเบิกบานใจ ประเดี๋ยวเดียวก็จะสงบ นี่ ถ้าใจมีความสุข ใจจะมีความสงบ ง่าย ๆ นะ สมถกรรมฐาน

ทีนี้วันใดที่จิตใจของเราสงบแล้ว สบายแล้ว เราก็ทำกรรมฐานอย่างเก่านี่แหละ แล้วเราหัดรู้สภาวะ ตรงนี้เริ่มเปลี่ยนแล้วนะ จะหัดให้เกิดสติในชีวิตประจำวันแล้ว วันใดที่จิตใจฟุ้งซ่าน ทำสมถะให้สงบตอนไหนสงบแล้วนี่ทำสมถะทำกรรมฐานอย่างเดิมนั่นแหละ เช่น พุทโธ

หายใจไปอย่างนี้ แล้วหัดสังเกตใจของเรา ใจของเราแอบไปคิดเราก็รู้ทัน ใจของเราไปเพ่งเรารู้ทัน ใจของเราฟุ้งซ่านก็รู้ทัน ใจเป็นสุขเป็นทุกข์ ใจเป็นกุศล อกุศล โลภ โกรธ หลง แต่ละอย่าง ๆ คอยรู้ไปเรื่อย ๆ คอยรู้ตามรู้ตามดูเรื่อย ๆ นะ จิตมันจะค่อย ๆ จำสภาวะได้ทีละอย่างสองอย่าง เช่น มันจำได้ว่าเผลอเป็นยังไง จิตที่เผลอไปคิดเป็นยังไง จิตที่เพ่งเป็นยังไง สองตัวนี้ ตัวหลัก ๆ นะ อย่างอื่นก็ตัวรอง ๆ ลงมา ถ้าเผลอไปแล้วไปคิดดีคิดร้ายขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดโลภ โกรธ หลง ขึ้นมานี่ อันนี้เป็นของที่ตามมา หัดรู้ไปเรื่อย ๆ พอจิตใจเราจำสภาวะได้มาก จำสภาวะได้แม่นแล้ว จิตมันจะเกิดสติในชีวิตประจำวันขึ้นมาเอง มีสติในชีวิตประจำวัน เช่น เราเดิน ๆ อยู่ เห็นหมาบ้าวิ่งมา ใจเราไหววาบเลยกลัว สติระลึกได้นะ ความกลัวผุดขึ้นมาแล้ว เห็นความกลัวผุด ความกลัวจะดับไปเลย เราจะตั้งสติได้ ไม่ตกใจวิ่งไปหาหมาบ้านะ ไม่วิ่งนะ แล้วก็ไม่ใช่โง่ยืนให้หมาบ้ากัดนะ ไม่ใช่คิดว่า ‘เฮ้อ ถ้าไม่มีเวรมีกรรมกันมันก็ไม่กัดเราหรอก ถ้าอดีตชาติเราเคยกัดมัน ก็เชิญมากัดเรา’ อย่างนี้เรียกว่ากรรมฐานโง่นะ วิธีนี้เขาเอาไว้ใช้เมื่อหนีไม่พ้นแล้ว อย่างถูกต้อนไปจนมุมแล้ว เสือจะกินแล้ว ‘เฮ้อ ถ้ามีเวรมีกรรมกัน ก็เชิญกินเถอะ’ คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจ ยอมตายอย่างสบายใจ ไม่ใช่เห็นหมาบ้าวิ่งมา แล้วแต่เวรแต่กรรม ไปขวางหน้ามันนะ อย่างนี้กรรมฐานโง่นะ ต้องรู้จักรักษาตัวเองให้ได้ มีปัญญารักษาตัวเองให้พ้นภัยให้ได้ หลบหลีก

ครูบาอาจารย์ก็หลบหลีกนะ ไม่ใช่ไม่หลบหลีก เราชอบไปอ่านประวัติครูบาอาจารย์ที่แต่งทีหลังน่ะ มันจะมีปาฏิหาริย์มากมายเลย อย่างบอกว่าหลวงปู่ฝั้นพาท่านอาจารย์สมชาย ตอนนั้นยังบวชใหม่ ๆ



พาออกธุดงค์ไป ไปกางกลดอยู่ในป่า พอช้างป่ามา พระอาจารย์ฝั้นก็แผ่พลัง ช้างวิ่งหนีไปหมดเลย อาจารย์สมชายท่านไม่ได้เล่าอย่างนั้นเลย อาจารย์สมชายบอกพอช้างมานะ หลวงปู่ฝั้นท่านรู้ก่อนแล้วว่าช้างจะมา เพราะท่านชำนาญป่า ท่านพาหนีนะ หนีขึ้นโขดหินไป ขึ้นเขาไป พออยู่บนที่สูง ๆ แล้วก็ดู ช้างมันเหนี่ยวไม่ถึงแล้วตรงนี้ ก็นั่งดูมัน พอช้างมาแล้ว ช้างไม่ยอมไปสักที ช้างเวียนอยู่ตรงนั้น ท่านเอานกหวีดไม้ไผ่ขึ้นมาเป่า เป่าปิ๊ด นี่ ช้างตกใจ ช้างวิ่งหนี ไม่ใช่แผ่พลังแล้วช้างหนีนะ ช้างตกใจเสียงประหลาด ๆ แล้วหนี เราชอบคิดอะไรให้ปาฏิหาริย์นะ ชาวพุทธ มันมีนะ ปาฏิหาริย์นะ แต่อย่าให้ปาฏิหาริย์ครอบใจเรา เหตุผลน่ะสำคัญ เพราะฉะนั้น อย่างใจเรา เห็นหมาบ้าวิ่งมา กลัว...รู้ว่ากลัว แล้วหลบหลีก เห็นสาวสวยเดินมา ใจมันชอบรู้ว่าชอบ ถ้ายังไม่มีเมียจะเดินตามดูก็ไม่เป็นไร ถ้ามีเมียแล้วก็อย่าไปดูเขา เดี๋ยวเห็นเมียน่าเกลียด เดี๋ยวไม่สบายใจ เพราะฉะนั้นต้องรู้จักมีปัญญานะ ทำอะไรแล้วจะสบาย ทำอะไรแล้วไม่สบาย ก็ต้องเลือกเอา ไม่ใช่โง่ไปเที่ยวดูสาวสวยตลอดเวลานะ จิตใจก็ไม่สบาย

เห็นมั้ย เราต้องมีสติมีปัญญา รักษาตัวเองอยู่ในชีวิตประจำวันนี่ ตามองเห็นรูป รู้สึกเลย ใจยินดียินร้ายขึ้นมา รู้ทัน หูได้ยินเสียง ใจมันยินดียินร้ายขึ้นมารู้ทัน ใจมันคิด เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมารู้ทัน คอยรู้ทันใจของเราเรื่อย ๆ รู้มากเข้า ๆ ต่อไปปัญญามันจะเกิด มันจะเห็นเลยว่า ความรู้สึกทั้งหลายนี่ของปลอม ความรู้สึกทั้งหลายแปลกปลอมมาชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันจะกลับมาตรงนี้ได้ ปัญญามันจะเกิด เห็นเลย ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ดูลงไปอย่างนี้หรอก ๗ วัน

๗ เดือน ๗ ปีนะ ดูเข้าไป ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีนี่ ไม่ได้แปลว่า ๗ วันเป๊ะ ๆ นะ ไม่ใช่ ๗ เดือนเป๊ะ ๆ ๗ ปี เป๊ะ ๆ มันหมายถึงคำว่า 'เจ็ด' ภาษาแขกน่ะ แปลว่าไม่มาก ไม่นานไม่มาก ไม่นานไม่มากอาจจะ ๗ ชาติก็ได้ การภาวนานะ กว่าจะพ้นคนหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ทำประเดี๋ยวประด๋าวนะ หลายคนภาวนาแล้วกะเลยจะต้องบรรลุใน ๗ เดือน เพราะไปอ่าน '๗ เดือนบรรลุธรรม' ของดังตฤณมานะ กะว่า ๗ เดือนต้องบรรลุ ไม่บรรลุหรอกนะ เพราะอะไร ถ้าอินทรีย์แก่กล้าไม่พอ ไม่บรรลุ ถ้าเราสะสมของเรามาพอแล้ว ๗ วันก็มีนะ มันอยู่ที่ว่าเราสะสมความรู้ถูกความเข้าใจถูกได้แค่ไหน ถ้าตลอดชีวิต ตลอดสังสารวัฏนี่ สะสมแต่ความรู้ผิดความเข้าใจผิดที่หลวงพ่อบอก เมื่อกี้นี้ ตามองเห็น ก็เห็นคนเห็นสัตว์นี่ หูได้ยินเสียง ก็มีเสียงคน เสียงสัตว์ เสียงเรา เสียงเขา คิดขึ้นมาก็มีเราอย่างโน้น เราอย่างนี้ เขาอย่างนั้น เขาอย่างนี้ นี่มันสะสมอย่างนี้มาตั้งหลายสิบปี หลายร้อยปี มาปฏิบัติธรรมมาสะสมความเข้าใจถูก จะรีบร้อนไปถึงไหน กว่าน้ำดีจะไล่น้ำเน่าหมดก็ใช้เวลาเหมือนกันนะ ต้องอดทน

เพราะฉะนั้น ต้องอดทนในการฝึกฝนตัวเอง มันคือการลงทุนที่หลวงพ่อบอก ลงทุนให้ตัวเอง ลงทุนแล้ววันหนึ่งจิตใจจะเปิดโล่งขึ้นมา จิตใจจะมีความสุข มีความสว่างไสว มีความสุขที่สุดเลยนะ ไม่รู้จะสุขอะไรเหมือนเลย จิตใจที่สัมผัสความสุขความสงบจากการปฏิบัตินี่ เข้าไปสัมผัสแรก ๆ น้ำตาตกเลยนะ น้ำตาร่วงเลย ว่าอะไรมันถึงขนาดนั้น ธาตุขันธ์ ร่างกาย จิตใจมนุษย์นี่ มันแทบจะรองรับความสุขอันนี้ไม่ไหวเลย มันถึงขนาดนั้น เหมือนร่างกายจิตใจนี้จะแตกสลายเพราะว่าทนรับความสุขขณะนั้นไม่ไหว พออยู่ไป ๆ มันค่อยชินเข้า ๆ ก็อยู่ไหว



ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งเคยเล่า หลวงปู่สุวัจน์ ท่านบอกว่า พอภาวนาแจ้งแล้วนี่ ท่านมีความสุขอยู่ปีกว่า ๆ หลังจากนั้นก็เลยใจเป็นอุเบกขา แต่อุเบกขาของท่านก็มีความสุขเยอะนะ เพียงแต่ว่าธาตุขันธ์ของท่านรองรับความสุขนี้ได้สบายแล้ว ทีแรก แหม ความสุขนั้นรุนแรงอยู่ตั้งปีกว่า ๆ ดูสิ เป็นพวกเรามีความสุขประเดี๋ยวประด๋าวใช่มั้ย มีความสุขไม่กี่วินาที เช่น เปียแชร์ได้ มีความสุขในขณะเปียแชร์ เห็นมั้ย เปียได้ปุ๊บ โอ้ ดีใจ เดี๋ยวความทุกข์ตามมาอีกเป็นปีเลย เห็นมั้ย ไม่เหมือนกรรมฐานนะ มีความสุขแล้วมีความสุขอยู่นาน สุขอยู่เป็นปี ๆ ถัดจากนั้น ใจเข้าไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่สุขแบบรุนแรงแล้ว คราวนี้ร่มเย็นเป็นสุข อยู่ด้วยความร่มเย็น ไปเจอท่านทีไรท่านก็บอกว่า สุขแท้น้อ สุขแท้น้อเลย สอนอย่างนี้นะ ท่านบอกว่าเมื่อเราบวชทีแรก เราไม่นึกเลยว่า มันจะมีความสุขได้ขนาดนี้ บวชมาภาวนามา มันสุขแท้น้อ สุขแท้น้อ เจอทีไร บ่นแต่ว่ามีความสุขนะ ของพวกเราล่ะ เจอพระแล้วบ่นว่าอะไร ลูกดื้อ สามีเจ้าชู้ หัวหน้าเฮงซวย ไม่เห็นสุขแท้น้อเลยนะ มีแต่สุก ก.ไก่ นะ

เพราะฉะนั้น ต้องลงทุนนะ ลงทุนให้ชีวิตของเราเอง เพื่อชีวิตที่จะดีขึ้น ๆ ถ้าเราไม่ลงทุน เราปล่อยให้กิเลสลากเราถูลู่ถูกังไปเรื่อย ๆ เราก็จะทุกข์มากขึ้น ๆ จิตใจของเราถ้าหัดภาวนาไปช่วงหนึ่งเราจะรู้สึก มันจะมีก้อนในหน้าอก ช่วงไหนจิตใจเราทำบาปหยาบช้ามานะ ก้อนนี้หนักนะ ก้อนนี้ใหญ่ แล้วก็หนักมากด้วย ถ้าช่วงไหนจิตใจเราปลอดโปร่งโล่งเบา จิตเป็นกุศล ก้อนนี้ค่อยสลายตัว รู้สึกมั้ย เบา...สลายไป ถ้าก้อนนี้หนัก ๆ มาก ๆ นี่นะ ภูมิมนุษย์รองรับไม่ได้นะ เพราะฉะนั้น จิตใจที่ชั่วร้ายมาก ๆ ก้อนนี้จะหนักมาก ขณะที่ตายไปมันจะถูกถ่วงให้ต่ำลงไป ๆ



ต่ำลงไปถึงดีกรีที่พอเหมาะพอควรแก่กรรมของมันนั่นแหละ แต่ในขณะที่จิตใจที่โปร่งโล่งเบานะ จิตใจมันก็ลอยสูงขึ้นไป แต่ไม่ใช่สวรรค์อยู่ข้างบน นรกอยู่ข้างล่างนะ อันนั้นเป็นความรู้สึกเท่านั้น ไอ้ที่อยู่ใต้เราไม่ใช่นรก แต่เป็นอเมริกานะ ใจเรานั่นเอง ใจเรามีความสุข ดูอะไรก็มีความสุขไปหมด โลกนี้ปลอดโปร่งโล่งเบา เห็นมั้ย เรามีสวรรค์ตอนนี้เลย ใจเรามีความทุกข์นะ โลกนี้ทุกข์ทั้งหมดเลย ใจเราพ้นความปรุงแต่ง เราก็พ้นโลกเลยนะ อยู่ที่ใจนี่เอง เอ้า วันนี้พอสมควร

โยมมีอะไรจะคุยให้หลวงพ่อฟังก็เชิญนะ หลวงพ่อไม่ได้บอกให้ถามนะ บอกมีอะไรจะคุยก็เอา จริง ๆ แล้วคำถามในการปฏิบัตินี่ ค่อนข้างจะเป็นส่วนเกินนะ คำถามทั้งหลายนี่เกิดจากการคิดเอา ถ้าหากใจของเราเกิดความสงสัยว่าการปฏิบัติยังไงจะถูกต้อง ให้รู้ว่ากำลังสงสัยอยู่ ถ้ารู้สึกปฏิบัติแล้ว แหม หมู่นี้ดี ใจมันพองขึ้น รู้ว่าใจมันพอง รู้สึกว่ากูเก่งแล้ว กูเก่งแล้ว รู้ว่ากูเก่ง เพราะฉะนั้น จริง ๆ แล้ว คำถามในการปฏิบัติค่อนข้างจะเป็นส่วนเกิน ส่วนเกินจริง ๆ นะ ไม่ใช่หลวงพ่อแกล้งว่า หลวงพ่อเรียนกับครูบาอาจารย์นี่ หลวงพ่อถามอยู่อย่างเดียว ที่ครูบาอาจารย์สอนมาอย่างนี้ ที่หลวงปู่สอนอย่างนี้ ผมทำไปแล้วเป็นอย่างนี้ถูกหรือผิด ถ้าผิด จะปรับปรุงตรงไหน ผิดยังไง ถ้าถูกแล้วจะทำยังไงให้ดีกว่านี้ ถามท่านอยู่แค่นี้ สิ่งที่เราทำก็คือ ทำความสงบเข้ามาบ้างนะ พอจิตใจสงบแล้ว รู้กาย รู้ใจไป การปฏิบัติมีเท่านี้เอง ท่านบอกก็ถูกแล้ว อย่าทำอะไรยิ่งกว่านี้นะ เมื่อจิตมีสติอัตโนมัติขึ้นมาแล้วนี่ ไม่ต้องทำอะไรยิ่งกว่านี้ ให้มีสติไปเรื่อย ๆ แต่พอเรามีสติรู้กายรู้ใจ ไม่ใช่ทิ้งความสงบนะ ไม่ใช่ทิ้งสมถะนะ ถ้าทิ้งความสงบไปเลย อย่างพวกดูจิตหลายคน ดูจิตแล้วใจมันจะไปอยู่ข้างนอก ๆ ใจมันไม่เข้ามาถึงฐาน มัน



จะกระจายออกไป รู้สึกมั้ย หนุ่มเนี่ย *[หลวงพ่อถามผู้ที่มานั่งฟังเทศน์คนหนึ่ง]* ใจมันอยู่นอก ๆ หลวงพ่อก็เคยเป็น

ตอนโน้นประมาณ พ.ศ. ๒๕๒๐ หน่อย ๆ ปี ๒๖ - ๒๗ ปี ๒๗ แหละ ประมาณนั้นน่ะ หลวงปู่ดูลย์ไม่อยู่แล้ว หัดดูใจไปเรื่อย ๆ เอ ไม่ผ่านสักที ไปเจออาจารย์มหาบัว ไปหาท่านที่บ้านตาด ตอนนั้นท่านยังสอนแสดงธรรม ฉันข้างบนนะ ศาลาไม้ ฉันข้างบน คนก็ยังไม่มากหรอก ขึ้นไปถึงก็ไปข้างหลังท่านนะ ท่านนั่งพิงเสาอยู่ จะฉันข้าว บอก *"ท่านอาจารย์ครับ ขอโอกาส"* ขอโอกาสนะ ธรรมเนียม ท่านหันมามอง บอกว่า ***"เอาไว้ก่อน ยังไม่ว่าง รอประเดี๋ยว"*** แล้วท่านก็มีธุระ คุยกับคนโน้นคนนี้ เสร็จแล้วพอท่านมีเวลา ท่านหันมา ***"ว่ายังไง ว่ายังไง"*** บอก *"ผมดูจิตดูใจอยู่นี่นะ ครูบาอาจารย์ทุก ๆ องค์เลย บอกว่า ก็ทำถูกแล้ว ดูต่อไปเรื่อย ๆ เอ๊ะ แต่ดู ๆ มามันรู้สึกยังไงชอบกลนะ มันผ่านธรรมะที่ละเอียด ๆ ขึ้นไปอีกไม่ได้ มันตันอยู่แค่นั้นเอง"* ท่านบอกว่า ***"ต้องเชื่อเรานะ เราผ่านมาด้วยตัวเราเอง ที่ว่าดูจิตนั้น ดูไม่ถึงจิตหรอก ให้บริกรรมเข้าไป อะไร ๆ ก็สู้บริกรรมไม่ได้"*** ท่านว่าอย่างนี้ เพราะว่าท่านใช้บริกรรม ตัวท่านนะ ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ก็ใช้ไม่เหมือนกันหรอก ตัวท่านน่ะ ท่านบริกรรมเอา ที่ว่าเราดูจิต ดูจิต เราดูไม่ถึงจิต เราดูไปดูไป แล้วไปอยู่หน้า ๆ ไปอยู่นอก ๆ ดูเข้ามาไม่ถึง

แต่ยังดีกว่าอีกพวกหนึ่งนะ อีกพวกหนึ่งดูแล้วหลุดเข้าอยู่ข้างใน เพ่งลึก ๆ ลึก ๆ เข้าข้างในไปเรื่อย ๆ หลวงพ่อก็เคยผิดนะ เข้าข้างใน ตอนที่เข้าข้างในไปนี่ ไปเจอหลวงปู่สิมเข้า หลวงปู่สิมท่านกวักมือ ***"ผู้รู้ ผู้รู้ ออกมานอก ๆ นี่ ออกมานอก ๆ นี่"*** เราก็ เอ ทำไมให้ออกมานอก ๆ ครูบา

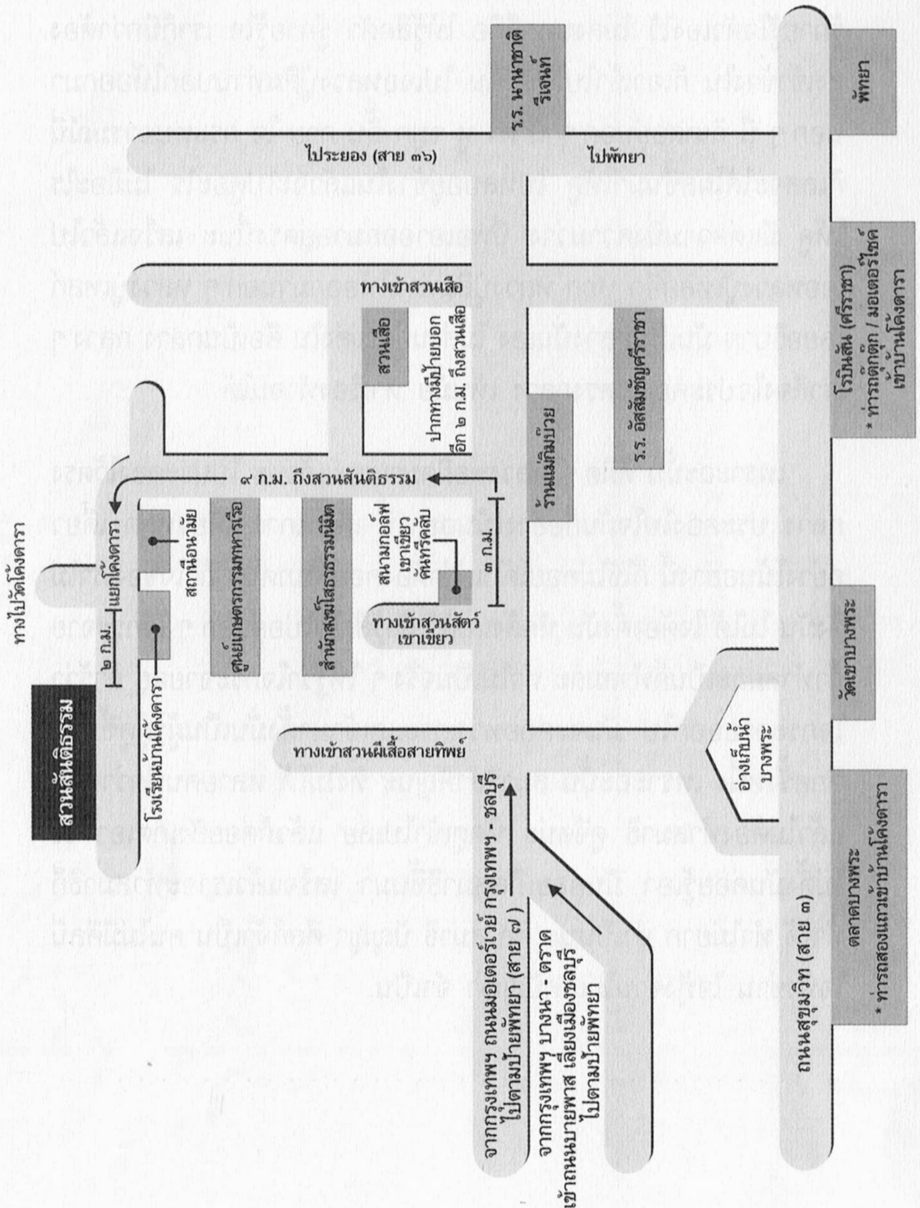
อาจารย์บอกว่าอย่าส่งนอกนี่ ใช่มั้ย เราก็ส่งเข้าข้างใน ความจริงครูบาอาจารย์ไม่ได้บอกให้ส่งใน ท่านบอกอย่าส่งนอก คืออย่าหลงออกไป ให้รู้กายรู้ใจตัวเองไว้ ไม่ส่งนอกก็คือ ให้รู้สึกตัว รู้กายรู้ใจ เราก็นึกว่าต้องส่งเข้าข้างใน ก็เอาเข้าไปไว้ข้างใน ไปเจอหลวงปู่สิมท่านบอกให้ออกมานอก ๆ นี่ กิเลสอยู่นอก ๆ นี่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์นี่กิเลสจะได้โผล่ขึ้นมาให้ดู ไปหลบอยู่ข้างในแล้วจะไปดูอะไร ไม่มีอะไรให้ดู มีแต่ความนิ่งความว่าง นี่พอเอาออกมาอยู่ตรงนี้นะ เสร็จแล้วไปเจอหลวงปู่เทสก์อีก บอก หลวงปู่สิมท่านให้ออกมานอก ๆ หลวงปู่เทสก์เลยอธิบาย มันเป็นกลางนั่นเอง ไม่ส่งนอกไม่ส่งใน คือเป็นกลาง กลาง ๆ เราก็จงใจประคองไว้ตรงกลาง เห็นมั้ย หาเรื่องทำจนได้

เพราะฉะนั้น ที่ผิด ๆ หลวงพ่อผิดมาเยอะแล้วนะ ไปประคองไว้ตรงกลาง ประคองไปใจมันก็อย่างโน้นอย่างนี้ เดี๋ยวเกาะ เดี๋ยวหลุด เดี๋ยวอย่างโน้นอย่างนี้ ก็ใช้ไม่ค่อยได้ แต่ว่าต้องคอยสังเกตนะ ถ้าใจของเราไม่ตั้งมั่น ไม่ได้ ใจต้องตั้งมั่น หัดสังเกตไว้ ถ้ารู้สึกใจไปอยู่นอก ๆ ใจกระจาย ถ้าทำสมถะเป็นก็ทำสมถะ ทำไม่เป็นจริง ๆ ให้รู้ว่าใจกระจายอยู่ ถ้ารู้ว่าใจกระจายออกไป มันจะค่อยทวนกระแสเข้ามาตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เพราะฉะนั้น สมาธิสำคัญนะ ทิ้งไม่ได้ หลายคนนึกว่าดูจิตแล้วไม่ต้องทำสมาธิ ดูจิตน่ะ หัดดูเข้าไปเลย แล้วก็ค่อยสังเกตเอา ใจไม่ตั้งมั่นค่อยรู้เอา มันค่อยเกิดสมาธิขึ้นมา เสร็จแล้วเราจะทำสมาธิก็ทำได้ ทำไม่ยาก จำเป็นนะ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลก็จำเป็น คนไม่มีศีลนี่ใจฟุ้งซ่าน ใจฟุ้งซ่านไม่เกิดปัญญา จำเป็น

. . . .

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

- วันหยุดของสวนสันติธรรม สามารถดูได้ที่ http://www.wimutti.net หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๕๗-๙๘๗๘
- เวลาฟังธรรมคือ ๐๗.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. (กรุณาอย่าอยู่เกินเวลาที่กำหนด)



เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพัทยา

(วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตุ๊ก ๆ หรือมอเตอร์ไซค์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ ประมาณ ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ "โรบินสัน ศรีราชา" แล้วเดินเลยขึ้นไปจนถึงสี่แยกไฟแดง เรียก "แยกอัสสัมชัญ"
- ที่แยก "อัสสัมชัญ" จะมีรถสองแถว "สีฟ้า สายศรีราชา-หนองฆ้อ" วิ่งผ่านหน้า "สวนเสือศรีราชา" ค่าโดยสารราคา ๑๕ บาท มีรถรับส่งตลอดเวลา
- ให้ขึ้นรถ "สองแถวสีฟ้า" และลงหน้า "สวนเสือศรีราชา" แล้วนั่งรถ "มอเตอร์ไซค์รับจ้าง" ที่รอรับผู้โดยสารบริเวณนั้น ค่าโดยสารรถมอเตอร์ไซค์จากหน้าสวนเสือฯ จนถึงสวนสันติธรรม ราคาประมาณ ๕๐ – ๑๐๐ บาท
- โดยปกติ จะมีรถมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ในเวลาประมาณ ๐๘.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. อาจลองติดต่อให้มารับเช้าขึ้นให้ทันเวลาเปิดสวนสันติธรรม และ/หรือขอเบอร์โทรเรียกก็ได้

ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่น ๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อาภสฺสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน โดยแบ่งออกเป็นสัปดาห์ละ ๒ รอบคือระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างวันศุกร์ถึงวันอาทิตย์ ขณะที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลาตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘

หรือดูที่ http://wimutti.net/pramote ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่จะเข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแด่ผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติกเป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปมอบกับผู้มีหน้าที่ด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวนสันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัขและแมว และการพูดคุยเสียงดังเป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

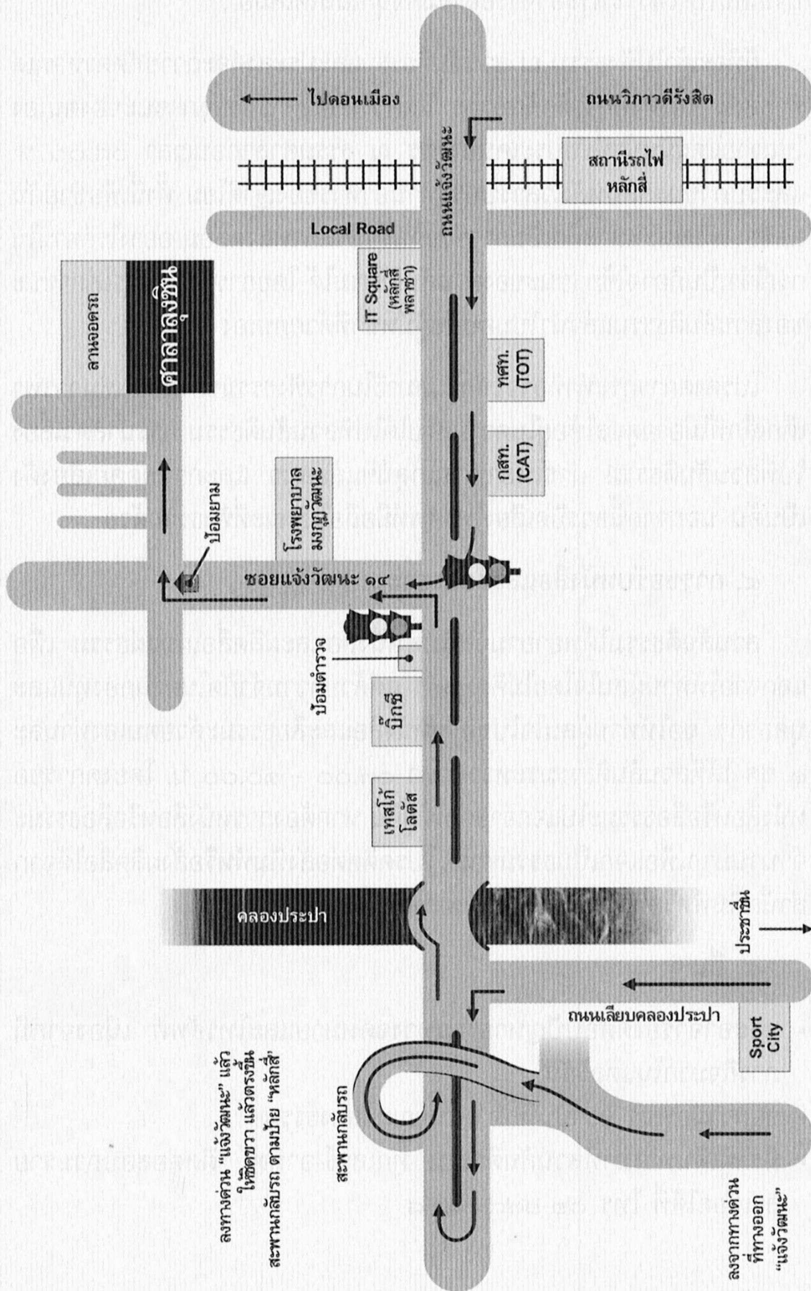
สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแผ่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่น ๆ

- พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน
- ขอความกรุณา อย่าบันทึกภาพในขณะแสดงธรรม
- มีรถตู้เดินทางมาที่สวนสันติธรรม ทุกเสาร์-อาทิตย์ ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร ๐๒-๒๗๙-๗๘๓๘

แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน

หลวงพ่อปราโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลา ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.



เป็นผู้ปฏิบัติให้รู้สึกอยู่ตลอดเวลาเลย
กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของโลก ยืมโลกมาใช้ชั่วคราว
จิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นนามธรรมอันหนึ่ง
เกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

...

หน้าที่ของพวกเราก็คือ
คอยรู้กายรู้ใจมาก ๆ ไว้

...

รู้มากเข้า ๆ ปัญญามันเกิด จึงเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ
พอเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าไม่ใช่ตัวเรา
ความดิ้นรนในใจจะหมดไป

จิตที่หมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่งนั้นแหละ
จึงเข้าถึงสันติสุข หรือนิพพาน

พระธรรมเทศนา โดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ ศาลาลุงชิน